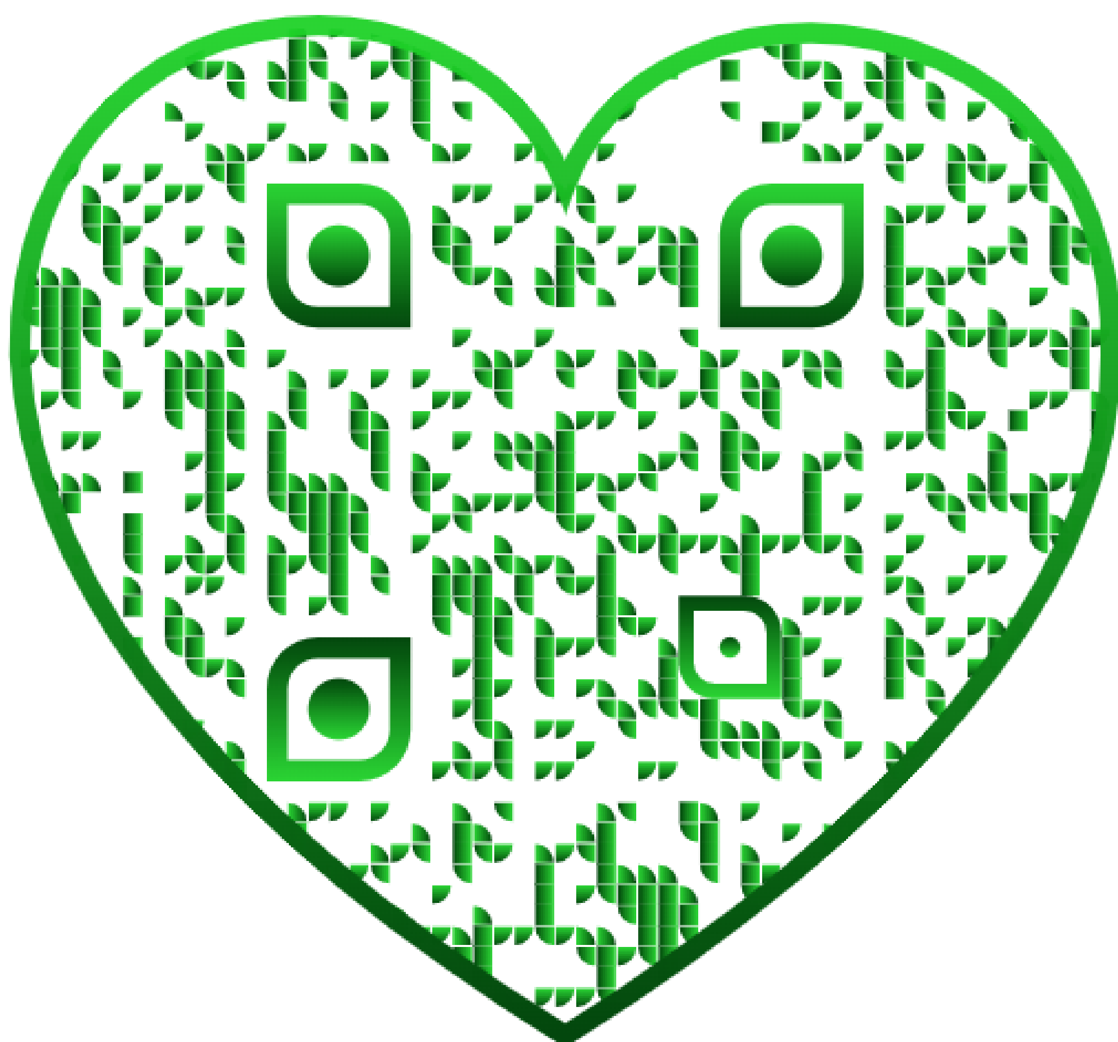
Como Estudar Para Vencer





COMO ESTUDAR PARA VENCER

Uma Mensagem de Abertura

Recebi o manuscrito desse fantástico livreto (o diminutivo, aqui, se refere ao tamanho e, com certeza, não à sua importância que é enorme) e me vi na tarefa de fazer, na qualidade de autor dos livros nele citados, uma pequena abertura.

Não há o que acrescentar ao entusiasmado estímulo que dele ecoa em cada página.

Apenas vou me limitar a conscientizar os atuais alunos e futuros estudantes a respeito de uma situação preocupante:

VOCÊS SÃO A GERAÇÃO MAIS AZARADA COM QUEM JÁ ME DEFRONTEI AO LONGO DE MINHA LONGA CARREIRA DE PROFESSOR!

Pela primeira vez na história da humanidade a quantidade de seres humanos que infesta nosso planeta ultrapassou o limite do suportável. Já somos 7 bilhões!

E, para agravar a situação, o desenvolvimento tecnológico, principalmente na área de automação, tornou cada vez menos necessária a mão de obra humana.

Ou seja, vocês estão entrando em um mundo que tem cada vez mais gente e cada vez menos necessidade de mão de obra!

Não teríamos chegado a essa situação se a humanidade tivesse mais pessoas inteligentes, e esse é um bom motivo para vocês se esforçarem nesse sentido.

Além disso, e aqui vai um conselho de ordem pessoal para sobreviver nas condições terríveis que se apresentam pela frente: basta oferecer

ao mercado de trabalho a mercadoria mais escassa desse século, "inteligência".

Torne-se cada vez mais inteligente e você conseguirá duas coisas importantes: conseguirá sobreviver de forma decente e poderá ajudar as outras pessoas a não fazer tantas besteiras!

Pierluigi Piazzi (Prof. Píer)

ABERTURA

A imaginação é tudo.
É a previsão das próximas atrações da vida.
Albert Einstein

Olá Estudante,

Eu tenho um livro maravilhoso que será muito útil para você, mas que indiretamente, vai alegrar muito seus pais, ou quem for responsável por você e torsa pelo seu sucesso, pois o sucesso dos filhos gera a maior alegria para os pais.

Imagine você não ter mais a preocupação de estudar em véspera de provas para tirar boas notas para ser aprovados nos exames? Imagine você não ter que fazer cursinho vestibular para entrar na faculdade? Imagine você ter tempo disponível para frequentar festas, praias e outras diversões? Imagine você terminar a faculdade e ser aprovado naquele concurso dos seus sonhos? – Isto parece imaginação, mas que você pode facilmente transformá-la em realidade. Só depende de você estudar para gravar na memória para sempre tudo que foi estudado.

Este livro ajudará você a transformar um limão azedo em uma doce limonada. Ou seja, ele transformará suas dificuldades no aprendizado em facilidades. Ele vai ensinar você a estudar e gravar para sempre na memória o que foi estudado.

Ele é muito simples, apenas a mudança do modo como você estuda pode realizar este "milagre" em sua vida, com elevação do seu grau de inteligência e conhecimento, além de diminuir seu tempo dedicado aos estudos. O objetivo dele é despertar sua inteligência adormecida, elevar seu grau de consciência emocional e fazer de você, no final do seu estudo, um profissional competente e qualificado e não um diplomado e desempregado. É preciso que você se conscientize do amplo potencial infinito de inteligência que há adormecido no seu interior a espera do despertar. Você não é o ser insignificante que fizeram você acreditar ser. Acreditar em você, no seu potencial infinito, já é meio caminho para a vitória.

O Brasil está em evolução e a carência de profissionais qualificados é enorme. Basta ver que as principais funções de alta tecnologia são preenchidas unicamente por estrangeiros, principalmente, nas áreas de automação, TI e extração de petróleo.

Este método revolucionário de estudar, que é aplicado apenas pelas nações que estão em primeiro lugar na qualidade de ensino no mundo, está agora ao alcance de todos os estudantes brasileiros - do primário ao universitário. Ele é um resumo da compilação de três livros do Prof. Pierluigi Piazzi, um dos maiores estudiosos do ensino de qualidade no Brasil.

Leia este livro e conheça a verdade que vai transformar sua vida, através do estudo de qualidade e elevação do seu grau de inteligência emocional.

Em anexo você receberá grátis mais de 6 Ebooks e uma infinidade de artigos sobre qualificação profissional e desenvolvimento pessoal. São CURSOS PRÁTICOS para elevar o seu conhecimento e inteligência e garantir uma saúde perfeita, além de um link para você baixar grátis o conteúdo de um livro extraordinário que ensina sobre Metas, de Brian Tracy - METAS COMO CONQUISTAR TUDO O QUE VOCÊ DESEJA MAIS RÁPIDO DO QUE JAMAIS IMAGINOU.

APRESENTAÇÃO

O mais importante que a vontade de
Vencer é a coragem de começar.
Josh Bellings

O ensino nas nações em desenvolvimento, especialmente, no Brasil, deixa muito a desejar. Ele não é visto pela maioria dos pais como uma atividade de fundamental importância para seus filhos. A preocupação imediatista dos pais é a segurança dos filhos, onde o mais importante, que é o ensino e a educação de qualidade nem sempre são avaliados. O mais importante para eles é que o aluno esteja na escola, que tire boas notas, seja aprovado nos exames finais e receba seu diploma. Porém, se ele prendeu para sempre o que estudou não é questionado. Nunca é avaliado.

A ciência prova e as nações que estão no topo do ensino de qualidade no mundo confirmam: **o ensino de qualidade, que garante o aprendizado para sempre, não é o mesmo que se preocupa com boas notas, aprovação nos exames finais e diplomas.** Boas notas e diploma não são mais parâmetros para avaliação do conhecimento do profissional. O conhecimento tem que ser comprovado na prática. Este é o motivo pelo qual temos milhares de diplomados desempregados, de ex-alunos com até 20 anos de estudos e que pouca coisa sabem. Enquanto isto, milhares de empregos de alta tecnologia no Brasil estão à espera de profissionais qualificados para preenchê-los.

Quem estuda em véspera de provas, estuda para o momento, não grava na memória para sempre o que foi estudo e esquece quase tudo em pouco tempo. É um estudo superficial para atender uma necessidade imediata do momento. Estudar para tirar boas notas e ser aprovado nos exames é um estudo sem preocupação com o futuro.

O método de aprendizado permanente, que grava na memória para sempre o que foi estudado, não é o mesmo estudo ligeiro e superficial, em véspera de provas. O estudo permanente é aquele que cria caminhos neu-

rais, fazendo ligações entre os vários tópicos da matéria para facilitar a recordação.

Este livro tem por objetivo explicar de maneira simplificada este método revolucionário de estudo, já comprovado na prática por muitas nações que tem ensino de qualidade.

O aluno que estudar por este método não se preocupa com estudo em véspera de prova e nem com cursinhos pré-vestibulares. Ele estará sempre preparado para fazer provas a qualquer momento.

O ideal é que as provas sejam substituídas por testes aleatórios, feitos de surpresa e corrigidos pelos próprios alunos, em sala de aula, para avaliar seu grau de aprendizado. Ele tem também o mérito de alivia o professor da difícil missão de corrigir provas.

Nunca é tarde demais para mudar, mesmo que seja um hábito errado de muitos séculos.

O GIGANTE DESPERTOU

Enquanto nós estamos
adequando, a vida passa.
Sêneca

O gigante que dormia em berço esplêndido despertou do seu sono profundo e está faminto, carente de talentos, de inteligência pura para suprir a sua fome de progresso, o alimento do mundo moderno de alta tecnologia.

Neste mundo não há mais lugar para a imensa população de diplomados, mas desempregados por carência de talentos e falta de conhecimentos. As notas altas e os diplomas, isoladamente, perderam seus valores e hoje o que vale é o conhecimento que nenhum dos dois garante.

O Brasil não é mais aquele e está carente de talentos, sendo obrigado a buscá-los em todas as partes do mundo para suprir suas necessidades, pois aqui só se encontra diplomados com altas notas, mas carentes de conhecimentos. Estudar para tirar boas notas, passar nos exames e ser aprovado no final não garante talentos. O que garante é o conhecimento gravado eternamente na memória no dia a dia de um longo período de estudos.

"O mundo já está começando a se fartar de jovens bacharéis que só tem diploma, mas não possui conhecimento prático da profissão. O mundo atual está procurando pessoas que tenham experiência profissional e que ao mesmo tempo, possuam conhecimentos teóricos superiores. Se atualmente há uma perspectiva sombria, com grandes levas graduados desempregados, isto é fruto do despreparo desses recém-formados para a vida prática profissional e também, da falta de qualificação para exercer uma atividade autônoma". **O importante é que isto foi escrito na década de 1930 e sobre o ensino japonês.**

Hoje, até o mundo rural, que era o reduto dos analfabetos está dominado pela alta tecnologia. Aqui não há mais lugar para profissionais apenas diplomados: a competência tem que ser provada na prática. E um

método de ensino que privilegia apenas boas notas e diplomas não pode ter mais vez.

Caro aluno, o seu emprego ou atividade no mundo de alta tecnologia já está reservado a sua espera. Só depende de você **ESTUDAR** para **APRENDER** para **SEMPRE** o que foi estudado.

A QUALIDADE DO ENSINO BRASILEIRO

Nada é mais poderoso do que
Uma ideia que chega no momento certo.
Victor Hugo

O Ensino Brasileiro é um dos melhores do mundo! Afirmam os dirigentes e políticos que estão no poder. Mas será esta à realidade? Será que esta realidade atinge todos os níveis do conhecimento? Será que podemos acreditar nesta afirmação? – Vejamos alguns detalhes importantes que são conseqüências de um bom ensino:

- Ao concluir o curso colegial o aluno ingressa com facilidade no curso universitário ou o mesmo só consegue aprovação após passar por vários cursinhos preparatórios?

- ao terminar o curso técnico ou universitário o aluno ingressa imediatamente no mercado de trabalho?

- As empresas estão satisfeitas com a mão de obra nacional ou é obrigada a buscar profissionais no mercado internacional?

Com estas três perguntas pode-se fazer um rápido diagnóstico do ensino brasileiro e constatar que ele não é a maravilha que as autoridades de plantão apregoam.

Todo mundo sabe que a imensa maioria dos alunos só entra na Faculdade após freqüentar por um longo tempo um cursinho preparatório. Todo mundo sabe que o diploma tanto de técnico como de universitário tem pouquíssimo valor. Sabemos, também, que o maior problema das empresas de alta tecnologia é encontrar profissionais qualificados no Brasil, razão pela qual são obrigadas a contratar profissionais em outros países.

Estou falando sobre este assunto porque quero discutir com vocês as idéias de um professor que me parece um gênio ou então uma pessoa que necessita de cuidados especiais na área de psiquiatria. Mas como dizem que de santo e de louco cada um tem um pouco, vamos tratar com imparcialidade este assunto tão importante para todas as famílias e para o Brasil.

O Professor a que me refiro se chama **Pierluigi Piazzi** mais conhecido com **Prof. Píer.** Tomei conhecimento das idéias do Prof. Píer através da leitura de três livros de sua autoria e fiquei entusiasmado com as propostas revolucionarias que ele apresenta para fazer o Ensino Brasileiro se igualar aos melhores do mundo. Isto sem aumentar nem um centavo nos orçamentos das instituições de ensino. É uma proposta revolucionária e um pouco difícil se acreditar, pois o que estamos habituados a ver são propostas salvadoras que vêem sempre acompanhadas de uma proposta de aumento do orçamento. O Prof. Píer diz que o truque é simples e ele dá receita: "***Se você está perdendo o jogo não precisa mudar os jogadores... basta mudar as regras do Jogo!***". E ele conclui: "***mudando as regras do jogo, temos a possibilidade de transformar nosso sistema escolar em algo realmente eficiente e produtivo". "É o único meio de fazer o Brasil se tornar um país do Primeiro Mundo".***

Parece uma proposta milagrosa, mas ela está embasada na experiência do Prof. Píer com o preparatório de mais de 100 mil alunos em curso de pré vestibular e como Prof. Universitário. Ele sabe o que esta falando e conhece os mínimos detalhes dos problemas que afetam a qualidade do ensino.

Os professores, estudantes, os pais e os avôs que se preocupam com a formação dos entes queridos, não podem deixar de ler estas propostas.

Nós não podemos ficar de braços cruzados e fingir que tudo vai bem. O ensino brasileiro está doente e requer nossa atenção.

O Brasil só se tornará um país de Primeiro Mundo através do ensino de qualidade. E essa qualidade só será atingida com a participação de todos os segmentos da sociedade. Não são as pseudopedagogas de plantão, como diz o **Prof. Píer**, as únicas responsáveis pela direção que devemos tomar e nem pelos métodos que devemos aplicar.

Os problemas que afetam o sistema de ensino no Brasil, em todos os níveis, são graves e exigem a participação de todos os cidadãos responsáveis.

E você não pode ficar de fora e nem se omitir. O problema não é meu nem seu: ele é nosso!!!

O SEU CAMINHO

Não há nenhuma realização tão fácil de alcançar como a polidez, e nenhuma mais lucrativa.
George Bernardo Shaw

Você pode ser um vencedor ou um fracassado, como a imensa maioria da humanidade o é. Não interessa a sua condição social no momento. Se seus pais tem condições de lhe dar um maior apoio ou se vivem em dificuldades. Você pode ser um vencedor por si mesmo, sem a ajuda de ninguém, só com sua vontade e determinação. Você só terá de aprender a estudar para gravar para sempre na memória o que estudou e abandonar a preocupação com o estudo para tirar boas notas, passar de ano e ser aprovado no final do curso. Você terá que se tornar um profissional do estudo, um estudante determinado e que acredita no potencial infinito que há adormecido no seu interior. Ao trabalhar no sentido de despertar este potencial você passará a se preocupar com a qualidade e não com a quantidade de matéria estudada. Ao estudar com qualidade, sua inteligência vai crescendo todos os dias e no final do curso você terá acumulado tanta inteligência que todos passarão a vê-lo(a) como um aluno(a) diferenciado(a) pelo alto grau de inteligência acumulada. E o mais importante: este mágico processo de conquistar um alto grau de inteligência não lhe custará nada. Ao contrário, ele lhe permitirá ter tempo de sobra para gozar a vida no seu dia a dia. Você vai estudar menos e ganhar um pouco mais de tempo disponível todos os dias.

Só depende de você! Ninguém mais pode lhe ajudar. Você pode receber apoio da sua família, dos amigos, mas você é o único responsável pela sua vida. Você pode ser um vencedor ou um fracassado, a decisão é sempre sua e as consequências também. Ninguém pode interferir na sua mente e na sua maneira de pensar. Você vai aprender como ser um vencedor e dar um adeus definitivo para o fracasso.

COMO DESPERTAR A SUA INTELIGÊNCIA

Uma jornada de mil milhas
começa com um único passo.
Lao-Tzu (604 a.C. – 531 a.C)

Todo ser humano tem um potencial de inteligência infinito que está, em sua maior parte, adormecido. A imensa maioria nem sabe que tem esse potencial e se julgam incapaz de aprender alguma coisa por falta de inteligência. A verdade é que todo ser humano tem inteligência suficiente para realizar a maioria das coisas que imagina. A única limitação para realizar o que imaginamos está em não acreditar em nós mesmos e na força infinita que temos. Vivemos num mundo de tempo e espaço onde não podemos colher de imediato o que plantamos. Tudo exige um tempo de maturação para crescer e dar frutos. O agricultor planta uma semente na terra e passa a regá-la, adubar e protegê-la das ervas daninhas para que a mesma cresça e ao longo de algum tempo possa dar frutos. A semente já trás dentro de si a árvore e os frutos em potencial, mas a árvore e os frutos não são visíveis. Assim também, acontece com a inteligência. Ela existe num potencial infinito em todos os seres humanos, mas os frutos da inteligência exigem os mesmo cuidados da semente plantada pelo agricultor.

Quando imaginamos alguma coisa ela é imediatamente criada no mundo mental, pois no mundo mental não tem tempo e nem espaço, tudo acontece instantaneamente. Porém, se imaginamos uma estória ou um livro é necessário concretizar essa imaginação num objeto material para torná-la visível. A inteligência é invisível e só se materializa pelas realizações. Portanto, todos os seres humanos têm um potencial latente infinito de inteligência, mas são poucos os que a concretizam através das realizações.

O meio em que nascemos e vivemos pode exercer alguma influência, mas não são determinantes. O mundo está cheio de exemplos de pessoas que nasceram e viveram em ambientes inóspitos e se tronaram as maiores inteligências manifestas da humanidade. Portanto, se você utili-

za o argumento de que não realiza alguma coisa produtiva porque não é inteligente, saiba que você na realidade é um grande mentiroso. Talvez o termo adequado seja preguiçoso.

Vamos deixar a mentira e a preguiça de lado e trabalhar com vontade e determinação para manifestar o potencial infinito de inteligência adormecida no nosso interior. Ela não é uma coisa imaginária, mas é real. A vida dotou todos os seres humanos com o mesmo potencial infinito de inteligência. A diferença é que alguns acreditam em si e se tornam vencedores e outros não acreditam e se tornam perdedores, fracassados.

A escolha é sempre sua, você é o único responsável e dono da sua vida. Se você optar por levar a vida de dificuldades que leva hoje ou se deseja um futuro promissor terá que mudar seus métodos de aprendizado, pois segundo Albert **Einstein** *"ignorância é fazer sempre a mesma coisa e esperar colher resultados diferentes".*

COMO DESENVOLVER A INTELIGÊNCIA

O teste para uma inteligência de primeira linha consiste na habilidade de reter na mente duas ideias opostas e, mesmo assim, conservar a habilidade de funcionar.
F. Scott Fitzgerald

A inteligência pode ser desenvolvida ou manifestada pelo uso de nossa vontade. A vontade de fazer ou aprender alguma coisa faz a inteligência que está adormecida vir à tona e nos permitir realizar atividades que julgávamos incapazes. A inteligência nada tem a ver com a intelectualidade, pois existe pessoa sem nenhuma escolaridade e com alto grau de inteligência. Não é necessário, também, frequentar uma escola para despertar a inteligência, pois há registros de autodidatas que nunca tiveram um professor e realizaram coisas extraordinárias. Mas a escola é sem dúvida o lugar ideal para desenvolver a inteligência.

Qualquer aluno pode e deve trabalhar no sentido de atingir um alto grau de desenvolvimento da inteligência. Não requer nenhum esforço e pode ser adquirido apenas com o hábito da leitura. O gosto pela matemática e ciências exatas também faz aflorar um mundo além da imaginação. Isto sem falar nos trabalhos criativos relacionados às artes.

O único requisito é não ficar parado e se conformar com o existente. Criar, mudar para melhor o que já existe é trabalho da inteligência. Se a humanidade tivesse ficado conformada com o mundo primitivo hoje não teríamos nem a roda. O progresso e as conquistas da humanidade são impulsionados pelas pessoas inconformadas com o existente. Buscar melhorar e criar novas saídas e alternativas sempre foi à preocupação de uma minoria de inconformados. São eles os responsáveis pela ida do homem a lua e de todas as fantásticas descobertas e inovações que desfrutamos hoje.

E saber que utilizamos atualmente apenas 5% da nossa inteligência é muito estimulante. Há um vasto campo de atividades a sua espera.

Só depende de você querer mudar este mundo para muito melhor. O importante é saber e acreditar que você pode! Acreditar em você é fundamental. Pois "***se você acredita que pode, então você pode; se acredita que não pode então você não pode, de qualquer jeito você está certo***", como disse Henry Ford.

A VIDA É MUITO CURTA PARA SER PEQUENA

"Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros".
Massaharu Taniguchi

Benjamin Disraeli, Primeiro Ministro da Rainha Vitória foi quem proferiu a frase acima. O que significa, se ela é curta, temos que vivê-la com grandeza para compensar sua pequenez.

Viver uma vida grande não significa uma vida de riqueza nem de poder, pois riqueza e poder são condições externas, alheias a nossa vida. Uma vida de grandeza significa uma vida de integridade, de honradez, norteada por princípios éticos adotados pela maioria da sociedade. A integridade esta relacionada com a honestidade e com a sinceridade. A pessoa é íntegra quando age sempre com honestidade e sinceridade. A honestidade é um dos valores mais desejados no comportamento do ser humano, assim como a sinceridade. Sinceridade está relacionada com a confiabilidade. E quando uma pessoa é confiável todos a estimam. Uma pessoa estimada por todos é uma pessoa grande, porque ocupa o coração de muitos.

A humanidade sempre confundiu a pessoa grande com sua riqueza e seu poder e desprezou a grandeza das pessoas humildes. Só muito tardiamente os humildes são reconhecidos como grandes vidas. Muitas vezes só quando acaba o brilho da riqueza e do poder dos grandes é que o brilho dos humildes se manifesta.

A vida realmente é curta, mas se vivêssemos mil anos ainda assim achávamos que era curta. Isto porque os nossos desejos se manifestam em progressão geométrica; e quanto mais desejos temos, mais curto é o tempo necessário para realizá-los. Quando, porém, vivemos uma vida de grandeza o desejo não conta e o tempo diminui.

A imensa maioria da humanidade vive uma vida pequena, porque a mesma é focada em objetivos pequenos. Muitas vezes, em muitos objetivos ao mesmo tempo e estão sempre recomeçando alguma coisa nova, esquecendo de dar continuidade as já iniciadas. A perda de tempo é uma

constante na vida dessas pessoas. Então, realmente, a vida se torna muito curta. Porém, aquele que sabe o que quer desde o inicio e foca sua vida em um único objetivo, tem toda a possibilidade de construir uma vida de grandeza, uma vida grande.

Você, jovem que está iniciando sua vida, seja nos estudos, seja em alguma atividade produtiva, o mais importante no momento é fixar uma meta, um caminho a seguir e não desviar nunca. Corrija o rumo, mas não perca nunca o objetivo, a meta a ser atingida. Todos os dias sua vida será maior e no final do tempo de vida, você terá uma grande vida, constituída de pequenas vidas, elaboradas no seu dia a dia. Uma grande vida é constituída de pequenos atos!

Boa sorte! E não perca nunca de vista a sua meta

A META

A divisão mais fundamental é entre o intelecto, que só pode funcionar dizendo continuamente "és um tolo"
e o gênio religioso que iguala tudo.
William Butler Yeats

Sempre que decidimos ir a algum lugar, imediatamente, traçamos na mente o roteiro do caminho para atingir este lugar. Quando pensamos em fazer alguma coisa também temos que traçar a rota mental para atingi-la. Tudo é criado na mente instantaneamente, mas a concretização exige um tempo para maturação. É o mesmo processo utilizado pelo agricultor.

Em todas as atividades e realizações humanas a meta é fundamental, mas, infelizmente, a imensa maioria vive como palhas carregadas pelo vento: vão para onde é levada e não para onde quer ir.

Segundo disse Brian Tracy: "Depois de incontáveis palestras sobre os mais variados assuntos, se me dessem apenas cinco minutos para me dirigir a você e eu pudesse transmitir-lhe apenas uma ideia que o ajudasse a ter mais sucesso, eu diria: "***Anote por escrito suas metas, faça planos para alcançá-las e trabalhe diariamente em seus planos."*** O seu lema pessoal não mudou ao longo dos anos. E ele: "***Ajudar as pessoas a alcançar suas metas mais rapidamente do que seriam capazes sem a minha ajuda***."

Não tenham dúvida: - fixar uma meta para atingir nossos objetivos é de fundamental importância. Enquanto você for estudante a sua meta pode ser a de terminar os estudos com um alto grau de conhecimento e no final traçar uma meta para as futuras atividades.

O livro do professor Brian Tracy é de fundamental importância para todos. Site para você baixá-lo gratuitamente:
www.epossivelsim.com.br/.../Comoconquistartudooquevocenuncaimagin...

O QUE ESTUDAR OU LER

É possível abarrotar a mente com milhões de fatos e, mesmo assim, ser completamente iletrado.
Alec Bourne

O aluno deve estudar ou ler sobre os assuntos que lhe interessa. É preciso saber o que ele realmente quer e deseja para sua vida. Ser forçado a fazer o que não quer só pode levar ao fracasso. São tempo e dinheiro jogado na lata de lixo.

Os professores que determinam os livros a serem lidos pelos alunos estão desestimulando o hábito da leitura e contribuindo para criar aversão contra os livros. Normalmente são livros de escritores antigos, com uma linguagem incompreensível para a geração atual. O ideal são livros sobre assuntos atuais e que estejam sendo divulgados na mídia. Após criar o hábito da leitura o leitor está preparado para ler livros antigos. O ideal é que a pessoa vá para uma Biblioteca e comece a ler vários livros até encontrar o tema que lhe agrade.

Entretanto, quando não gostamos de alguma coisa é importante sabermos o motivo pela qual não gostamos. Às vezes não gostamos de um assunto por não conhecê-lo em profundidade e com o conhecimento podemos mudar nossa maneira de pensar sobre ele. Muitos não gostam de matemática porque não compreendem o seu enunciado, tem dificuldade em assimilar o que está escrito sobre o problema. São pessoas que não desenvolveram o hábito da leitura.

O aluno que não gosta de um assunto ou objeto deve fazer e praticar tudo que se relaciona a este assunto ou objeto até passar a gostar do mesmo. Se não gosta de fazer palavras cruzadas, faça até gostar; se não gosta de ler, leia até gostar. Quando passar a gostar então pode parar de fazer ou praticar, pois a mente já foi derrotada. É importante saber que quem não gosta é sua mente, não você. E como direi a seguir, a mente é sua escrava e deve ser tratada como tal. Entretanto, nenhum aluno DEVE SER FORÇADO A LER OU FAZER O QUE NÃO GOSTA.

COMO DERROTAR A MENTE

O objetivo da aprendizagem é crescer,
e nossas mentes, ao contrário de nossos corpos,
continuam crescendo enquanto continuamos a viver.
Mortmer Adler

Submeter e derrotar a mente devem ser o objetivo de todas as pessoas. A mente deve ser tratada como uma escrava e sem nenhuma consideração. Quando ela disser "não gosto disto", você deve fazer; quando mandar você "comer mais um pouquinho", pare e não coma mais; quando ela disser "beba mais um copo", não beba mais; quanto falar "durma mais um pouco, está muito frio", levante-se imediatamente da cama; quando ela disser "descanse mais um pouquinho, você já trabalhou muito", levante e comece a trabalhar. Quando ela ficar divagando sobre assuntos que não lhe interessa, mande-a calar imediatamente e a faça pensar noutro assunto do seu interesse.

Quando você submeter e derrotar sua mente ela passará a ser sua maior aliada. Porém muito cuidado, nunca a trate com consideração ou benevolência. Quanto mais ela for submetida e contrariada, melhor ela vai servir. A mente é sua escrava e não pode dirigir sua vida. O único objetivo da mente é proteger o corpo e você não é o corpo. Você é o dono do corpo e de tudo que ele faz ou tem. O corpo é um instrumento fantástico, mas você esta muito além do corpo. O corpo sem você não existe! É pura matéria.

A SALA DE AULA

As raízes da educação são amargas,
Mas o seu fruto é doce.
Aristóteles (384 -322 a.C.)

A sala de aula é um lugar que o aluno vai para receber informações. É um lugar que se reúnem vários alunos e o professor passa as informações sobre o que serão estudados naquele dia. Portanto, é muito importante manter uma atitude receptiva sobre o que o professor informa para serem estudados mais tarde. É muito importante fazer anotações resumidas em forma de rascunho dos pontos principais e memorizar os assuntos tratados. Quanto mais memorizar, mais a inteligência do aluno aflora, mais ele assimila sobre os assuntos tratados.

A sala de aula deve ser vista como um templo onde se recebe informações sobre os estudos que despertam a inteligência adormecida. Todo respeito é pouco para uma coisa tão grandiosa como a inteligência. O Professor deve ser respeitado como o mensageiro do conhecimento que vai transformar a vida do aluno. O ser humano sem conhecimento não pode ter sucesso na vida. E sem a sabedoria o ser humano não é nada.

Alunos que entra numa sala de aula para conversar e fazer algazarra estão cometendo um crime. Não só contra si mesmo como também contra os seus colegas que desejam ser informados sobre os assuntos tratados pelo professor. Os pais de alunos que dão apoio as indisciplinas dos filhos estão agindo contra eles mesmos. Estão contribuindo para forma cidadãos de segunda categoria, refugos da sociedade, e até bandidos como temos visto em várias escolas do país.

Aluno que deseja receber informações para aumentar sua sabedoria respeita a sala de aula, seus colegas e o professor. Sala de aula sem disciplina não pode ser considerada sala de aula.

As escolas brasileiras atualmente são teatros da manifestação das maiores atrocidades. E os pais dos alunos são os principais responsáveis por essas barbaridades. Aos pais compete educar os filhos e a escola tem

a missão de ensinar a ler, escrever para ser um cidadão útil e correto. Se o filho é mal educado, o que pode fazer o professor para educá-lo?

Um aluno mal educado e indisciplinado numa sala de aula é como uma maçã podre numa caixa. Todos os demais poderão ser contaminados. Portanto, o mal deve ser cortado pela raiz: a sua expulsão trás benefício para todos, inclusive para o próprio aluno. Na próxima escola seu comportamento será diferente. Escola que tolera e convive com a indisciplina não tem futuro, além de prejudicar seriamente os alunos disciplinados e ordeiros que vão à escola para adquirir conhecimentos e não para se divertir.

Estudos provam que apenas 5% dos alunos de uma sala de aula se tornaram profissionais altamente qualificados. Infelizmente as escolas não têm como selecionar estes 5% e separá-los do restante que estão apenas preocupados com as conversas e com as brincadeiras. Se você faz parte da maioria que nada faz pelo seu futuro, faça um esforço em quanto é tempo, saia da multidão.

Não são somente as leis que dão proteção excessiva aos adolescentes, as responsáveis pelas atrocidades que estamos assistindo nas escolas; os professores e os pais também têm a sua parcela de responsabilidade quando são coniventes com a indisciplina do aluno. O diretor de uma escola não pode ser sempre “bonzinho”, ele tem que ser enérgico contra a indisciplina e apoiar sempre o professor. A palavra do professor deve ter fé pública.

ONDE E QUANDO ESTUDAR

Treinamento é tudo. O pêssego
já foi uma amêndoa amarga; a couve-flor
nada mais é do que um repolho com nível universitário.
Mark Twin

O aluno foi à sala de aula e recebeu as informações do professor, fez as anotações e sabe o que deve ser estudado naquele dia. Agora chegou à hora de estudar para aprender o que foi informado na sala de aula. Sozinho na sua casa ele vai estudar para gravar na sua memória tudo aquilo que foi informado pelo professor na sala de aula.

É importante lembrar que toda informação passada pelo professor na sala de aula deve ser estudada em casa no mesmo dia. Se deixar para estudar no dia seguinte quase todas as informações já foram perdidas, já foi descartado na lata de lixa da memória. Após uma noite de sono é feito uma limpeza na memória e tudo aquilo que não foi gravado será descartado como inútil. Por incrível que pareça esse processo de limpeza feita no cérebro todas as noites é que nos permite uma vida saudável. A faxina diária no cérebro nos livra das idéias e pensamentos inúteis.

Ao estudar em casa as informações passadas pelo professor, o aluno deve fazer resumos, rascunhar e escrever para gravar na memória tudo que leu. Quando se escreve no papel estamos na realidade gravando na memória e o papel pode ser jogado no lixo. O ato de escrever é que tem importância. Portanto, nunca estude sem escrever.

Livro, papel e lápis são as ferramentas indispensáveis do estudante.

E lembre importante:

VOCÊ NÃO ESTUDA NA ESCOLA. VOCÊ ESTUDA EM SUA CASA, SOZINHO.

QUEM VAI A ESCOLA DE MANHÃ, ESTUDA EM CASA À TARDE.

QUEM VAI A ESCOLA À TRADE, ESTUDA A NOITE EM CASA.

QUEM VAI À ESCOLA A NOITE, TEM QUE ESTUDAR EM CASA A NOITE, DORMIR MAIS TARDE.

A MATÉRIA QUE FOI DADA HOJE TEM QUE SER ESTUDA HOJE.

APÓS O SONO TUDO QUE ESTUDOU SUPERFICIALMENTE SERÁ DESCARTADO.

COMO ESTUDAR

Na aula você não aprende...
Na aula você entende.
Prof. Píer

A imensa maioria dos estudantes não sabe estudar. Eles abarrotam suas mentes com informações descoordenadas e quando precisam encontrá-las não acham o caminho. É como um depósito de entulhos onde os objetos são atirados de qualquer maneira sem registrar em uma ficha catalográfica. Todo aprendizado tem que seguir uma seqüência lógica para ser gravado na memória e ser encontrado com facilidade. É perda de tempo estudar sem concentração ou assistir uma aula com o pensamento em outro lugar. Focalizar a atenção no objeto do estudo ou na aula é de fundamental importância para gravar o assunto e registrá-lo para sempre na memória. O aluno que estuda com o objetivo de apenas tirar boas notas e ser aprovados no curso está cometendo um crime. Ele está enganando o professor, seus países, a sociedade e a si mesmo. Ele nunca atingirá seus objetivos e quando descobrir o erro que cometeu será tarde demais, não há como recuperar o tempo perdido.

Segundo o Prof. Píer o aluno deve estudar pouco. Não é questão de quantidade, mas de qualidade. Para aprender para sempre a matéria o aluno deve estudar melhor. Entulhar a memória com informações desordenadas não trás nenhum resultado positivo. Estudar com o objetivo de tirar boas notas para ser aprovado nos exames é tempo e esforço jogado no lixo.

Quem estuda todos os dias imediatamente após a aula grava tudo com facilidade e aprende para sempre. Quem estuda no dia seguinte ou em véspera de provas memoriza para o momento e nada fica gravado. Pode até tirar excelentes notas e ser aprovado com facilidade, mas na hora de provar seus conhecimentos o fracasso da maioria é total. Prova disto é que são pouquíssimos os alunos aprovados em vestibulares sem passar pelos famosos cursinhos preparatórios.

O lema do aluno deve ser:

AULA ASSISTIDA HOJE
É AULA ESTUDADA HOJE!
E NUNCA AMANHÃ.

O Sistema de Ensino Brasileiro é um dos piores do mundo na opinião do Prof. Píer e só não ficamos em último lugar em um Concurso Internacional com 41 países, porque o mesmo foi atribuído a Tunísia. Aqui os alunos são preparados para tirar boas notas e nunca para aprender para sempre. As famílias dos alunos estão sempre preocupadas com as notas. Tirar notas ruins é sinônimo de sofrimento e notas altas sinônimo de alegria. Mas no fundo tudo dá no mesmo: - nota baixa ou alta não garante nenhum emprego de qualidade. O que garante é conhecimento que nenhum dos dois tem.

"O QUE ESTÁ ERRADO COM O SISTEMA DE ENSINO BRASILEIRO?

...**Tudo mundo estuda para tirar nota e ninguém estuda para a-prender!**

"Os pais, os professores e os colegas esperam que o aluno vá bem nas provas, tire boas notas e passe de ano.

Pois bem, como seu filho não é bobo, o que ele faz?

Vai bem nas provas, tira boas notas e passa de ano.

Note que estou supondo que seu filho seja uma pessoa honesta e não cole!

O que o pai faz? Fica muito contente porque o filhinho ou a filhinha tiram boas notas, foram bem nas provas e passaram de ano.

E a escola? Ora, ao ver o aluno tirar boas notas, ir bem nas provas e passar de ano, fica toda orgulhosa, olha para o histórico escolar repleto de 9,5 e 10 e diz:

"Puxa! Que aluno!"

Isso durante pelo menos sete anos (da 5ª. Série ao 3º. Médio)

E, depois de sete anos de boas notas, sucesso nas provas e aprovações anuais, eles chegam as minhas mãos, no cursinho pré-vestibular!

E eu, estarrecido, verifico que NÃO APRENDEREAM NADA!

"Não estou exagerando: seu filho enganou e foi enganado durante todo esse tempo e a farsa só é evidenciada quando ele entra no cursinho para se preparar para um exame DE VERDADE."

Seu filho tirou boas notas, foi bem nas provas, passou de ano e NÃO APRENDEU NADA!

Resumindo, quase ninguém, no Brasil, estuda para aprender: todo mundo estuda para tirar nota!

Repito:

NINGUÉM ESTUDA PARA APRENDER, MAS SIM PARA TIRAR NOTA!"

***

(Texto transcrito do Livro Estimulando a Inteligência, do Prof. Pierluigi Piazzi (Prof. Píer). Vol. 2 da Coleção Neuropedagogia.)

***

Assista a uma Palestra em vídeo do Prof. que ensina como estudar:
http://www.youtube.com/watch?v=LRngBbXxR88

****@ ****

Estou transcrevendo aqui a parte final do Livro do Prof. Píer intitulado ESTIMULANDO INTELIGÊNCIA. O ideal seria que todos os interessados no assunto lessem o mesmo no próprio livro, mas como sei que isto não será possível, pelo menos está parte já ajuda. Acredito que nenhum Professor que ama e deseja crescer na sua profissão pode deixar de ler os livros do Prof. Píer. Eles são fundamentais para abrir novos horizontes.

CONCLUSÃO:

"Tenho certeza de que este livro vai incomodar muita gente. E é justamente essa minha intenção.

Enquanto ficarmos "deitados eternamente em berço esplendido", não conseguiremos fazer do Brasil uma grande nação.

A única maneira que temos de conseguir, um dia, ser uma das sociedades mais justas do mundo será educando a próxima geração.

Tenho poucas esperanças de que se consiga algum resultado em curto prazo, mas, se mudarmos as regras do jogo agora, quem irá se beneficiar, sem dúvida, será a geração de seus filhos (e dos meus netos).

Basicamente, o que devemos fazer é assumir a parcela de responsabilidade que a família tem, não apenas na educação dos filhos, mas também, na pressão que pode exercer para que as escolas brasileiras deixem de ser esse gigantesco teatrinho a que há tanto tempo estamos assistindo, e se tornem realmente o ambiente ideal para o crescimento intelectual das próximas gerações.

Os jovens brasileiros não precisam saber mais: precisam, isso sim, pensar melhor.

O que as famílias devem entender é que somente pensa melhor quem tem autonomia intelectual, quem sabe estudar sozinho, quem sabe interpretar textos, quem tem espírito crítico, quem não se preocupa em colecionar diplomas e títulos, mas que tenta ter uma mente cada vez mais aguçada e rica em conteúdo.

É alguém que sabe mudar o mundo e consegue fazer a diferença.

É alguém que batalha indo contra a correnteza como fazem, por exemplo, aqueles poucos idealistas já citados aqui que tentam transformar a TV em elemento de enriquecimento intelectual, não se conformando com seu atual papel de instrumento de imbecilidade.

Chega de conformismo!

O Brasil precisa mudar e, sem dúvida, não fará isso de cima para baixo.

Vamos começar, então, de baixo para cima.

Vamos criar uma geração que tenha respeito pelos valores, mas que não abaixe a cabeça e não se deixe levar pela correnteza da mesmice.

Querido leitor, você tem idéia da tempestade que vai desabar sobre minha cabeça por ter ousado dizer a verdade a respeito de Monteiro Lobato?

Será que dá para perceber que estamos lidando com pessoas que não pensam com suas próprias mentes, mas sim que se deixam levar pelos dogmas estabelecidos e sacramentados?

Uma vez, conversando com uma pedagoga muito inteligente, e citando alguns exemplos, ela, de repente, exclamou:

- Mas, então, algumas das leis e regras feitas pelas autoridades são burras!

- Não, minha querida, burros somos nós, que abaixamos a cabeça e aceitamos essas regras como se fossem elaboradas por seres superiores.

Não podemos mais admitir que os ocupantes de cargos políticos, como ministros da educação ou secretários estaduais ou municipais da mesma pasta, se permitam influir na parte técnica do processo. São políticos e não educadores!

Políticos, diga-se de passagem, muito mal assessorados por pessoas que exibem títulos acadêmicos como se neste país, um doutorado significasse alguma coisa!

O que o Brasil precisa é de uma ESCOLA DE VERDADE e, certamente, não é o que vamos conseguir se as regras forem ditadas por pessoas que nunca seguraram um pedaço de giz na mão!”

RESUMINDO:

O cérebro é um órgão maravilhoso, começa funcionar assim que você acorda pela manhã e não para até você chegue ao escritório.
Robert Frost (1874-1963)

- Você vai à aula para tomar conhecimento da matéria a ser estudada. É necessária concentração total para captar o máximo das informações passadas pelo professor. Se você cooperar com o professor, não fazendo perguntas sobre outros assuntos, não desviando sua atenção, ele vai ser muito mais produtivo e poderá lhe passar o dobro de informações sobre a matéria em pauta. O professor se sente gratificado ao sentir que deu uma boa aula. Faça a sua parte para estimulá-lo.
- Chegando em casa é hora de estudar a matéria recebida na sala de aula. Descanse, relaxe um pouco, vá para o seu lugar de estudo, desligue a TV e o computador, leve tudo que você vai precisar como livro, papel e lápis. Escreva o máximo, faça rascunhos, resumos. No final faça um resumo de tudo que estudou para ser relido posteriormente.
- Faça um reestudo dos resumos todos os fins de semanas e de todos os meses.
- Perca o hábito de estudar para tirar boas notas e ser aprovado nas matérias.
- Crie o hábito de estudar para aprender para sempre e esqueça o problema das notas.
- Seu objetivo na vida não deve ser o diploma, mas ser um profissional competente e qualificado.
- Estude pouco, mas com eficiência, aproveite a vida porque ninguém é de ferro.

CONCLUSÃO:

Diariamente, ou seja, em 24 horas você deve:

1 – Assistir a aula com atenção na sala de aula;
2 – Estudar o que assistiu na aula no mesmo dia em casa;
3 – Ter uma boa noite de sono para gravar o que estudou.

Se você seguir fielmente estas instruções ganhará um pouquinho de tempo todos os dias e no final do estudo terá tempo de sobra; não vai precisar estudar em véspera de provas e terá a aprovação garantida, além daquele emprego ou função que está reservada para os melhores.

Assista esta Palestra do Prof. Píer sobre como estudar:
http://www.youtube.com/watch?v=LRngBbXxR88

***

Em Tempo:

O que a LEITURA pode fazer por você?

"Bastam <u>15 minutos por dia</u> mergulhado nos LIVROS para você se dar melhor nos estudos e na vida.

1) Solta sua imaginação
2) Estimula sua criatividade
3) Aumenta seu vocabulário
4) Facilita à escrita
5) Simplifica a compreensão das coisas
6) Ajuda na vida profissional
7) Melhora a comunicação com os outros
8) Amplia seu conhecimento geral
9) Liga seu senso crítico na tomada.

Serão os 15 minutos mais importantes do seu dia".

BOA SORTE!

METAS PARA CONQUISTAR SEUS SONHOS.

Brian Tracy - METAS COMO CONQUISTAR TUDO O QUE VOCÊ
www.epossivelsim.com.br/.../Comoconquistartudoquevocenuncaimagin...
É só baixar no google – Grátis
Livro de extrema importância para todos.

***

Ciência para ficar rico - Stoa Social - Grátis
*social.stoa.usp.br/fabiomidia/meus.../a-cia-ncia-para-**ficar**-**rico**.pdf?view...*

Capítulo 1 - O Direito de Ser Rico. 5. Capítulo 2 - Existe um a **Ciência para Ficar Rico**.

TRANSCRIÇÃO DE OUTROS EBOOKS E ANEXOS:

SUGESTÃO E AUTOSUGESTÃO

São como dois seres inteligentes em nós, sendo um consciente e outro inconsciente. A sugestão consciente vem de fora, de outras pés soas, de outras ideias; a autosugestão inconsciente nasce no nosso interior e atua sobre o nosso organismo e sobre nossas ações. Praticamente tudo que pensamos, idealizamos e realizamos têm origem na sugestão e na autosugestão. O inconsciente preside todas as funções do nosso organismo e o acabamento de todas as nossas ações.

A imaginação é como um cavalo; se tem rédeas vai onde queremos e não tem rédeas nos leva onde ele quer. O ser humano com muita força de vontade, mas sem imaginação é como um boneco nas mãos de uma criança: só pode ser manipulado.

A sugestão é a ação de querer impor uma ideia a outros cérebros. Mas ninguém tem poder para impor uma ideia ou sugestão à outra pessoa. Somos livres para aceitar ou não o que vem de fora de nós; o nosso inconsciente pode recusá-la. Porém quando aceitamos uma sugestão ela só atuará em nós se a transformamos em autosugestão. A autosugestão é como uma ideia idealizada pela imaginação; é uma ideia própria a qual todos os órgãos do corpo são obrigados a seguir. Esta é a causa latente das curas milagrosas realizadas por certas pessoas religiosas.

A autosugestão é a influência da imaginação sobre o ser moral e o ser físico do homem; quando o ser humano se autosugestiona que é forte, saudável e goza de perfeita saúde, ele o será; quando se sugestiona que é fraco, doente e sofre de determinada doença, ele o será; de qualquer jeito ele está certo. A sua vida será como ele a imagina.

Quanto às realizações também o homem é livre para escolher. Se ele imagina alguma atividade viável e a põe imediatamente em ação, traça uma meta e não desvia do objetivo, o resultado só pode ser o sucesso. Porém, se vacila, desvia a atenção e a esquece, o resultado é o fracasso. De qualquer jeito ele está certo, a escolha foi sua.

SUGESTÃO E AUTOSUGESTÃO

O princípio deste método se resume, pouco mais ou menos, nestas palavras:

"Só se pode pensar em uma coisa de cada vez, isto é, duas ideias podem se justapor, mas não se podem sobrepor em nosso espírito".

"Todo pensamento que preocupa inteiramente o nosso espírito, torna-se verdadeiro para nós e possui uma tendência para transformar-se em ato".

"Portanto, se conseguirmos fazer crer a um doente que vai acabar o seu sofrimento, este de fato desaparecerá; a um cleptômano que não furtará mais, ele não mais furtará, etc., etc."

COMO DEVE SER PRATICADA A AUTOSUGESTÃO CONSCIENTE

Todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, logo ao deitar, fechar os olhos e, sem fixar a atenção ao que se diz, proferir em voz bastante alta, a fim de ouvir as próprias palavras, esta frase, repetindo-a vinte vezes:

"Todos os dias, sob todos os aspectos vou cada vez melhor"

Pode-se praticar esta e muitas outras que você criar. Como por exemplo:

Isto vai passar...

Pergunta: - Que devemos fazer quando alguma coisa nos aborrece?

Resposta: Se às vezes vos acontecer ficar aborrecidos por qualquer coisa, deveis, imediatamente, repetir isto:

"não, mas isto não me aborrece, absolutamente, não, não me aborrece: ao contrário, é-me agradável."

Em suma: "Iludir-se a si próprio", tomando o lado agradável, em vez de iludir-se tomando o lado desagradável.

Pergunta: Como realizar o que desejamos?

Resposta: - *Repetindo-vos, frequentemente, o que desejais.* Por exemplo: *"adquiro confiança", e adquiris confiança; "minha memória vai melhor", e ela irá melhor; estou ficando absolutamente senhor de mim", e o ficais...*

Aquilo que vós repetis com persistência e muito depressa, realiza-se – naturalmente, dentro do limite das coisas razoáveis.

"Pratica da autosugestão não dispensa o tratamento médico, mas é um precioso auxiliar para o doente e para o médico".

VONTADE E IMAGINAÇÃO

Vontade parece ser a faculdade que temos de praticar ou não, livremente, um ato; mas existe outro elemento mais poderoso nesta relação que é a imaginação. Por exemplo: uma tábua de dez metros de comprimento e vinte centímetros de largura sobre o solo, nós somos capazes de andar sobre ela tranquilamente; porém se colocarmos essa mesma tábua a vinte metros de altura, quem terá coragem de andar livremente sobre ela? Praticamente ninguém! Antes de darem dois passos, começarão a tremer, e, apesar de todos os esforços de vontade, fatalmente cairão ao solo. O segredo é que no solo ***imaginamos que podemos*** e nas alturas ***imaginamos que não podemos***. Não é a vontade que comanda nossas ações, mas a nossa **imaginação.**

Quando queremos lembrar o nome de uma pessoa que se julga esquecido, mais ele foge à lembrança, porém, quando mudamos a ideia de ***"não me lembro"*** pela de "***já me lembro***" o nome nos vem naturalmente, sem o menor esforço.

Quem está aprendendo a andar de bicicleta cai em muitas tentativas, a pesar de vontade de andar, pois **a imaginação *de que não pode*** é que comanda as ações.

A quem não aconteceu dar uma gargalhada, uma risada que estalava tanto mais impetuosamente quanto maiores eram os esforços que faziam para contê-la?

Qual era o estado de espírito de cada um, nestas várias circunstâncias***?***

Eu não quero cair, ***mas não posso*** **impedi-lo;**

- quero dormir, mas ***não posso;***

- quero lembrar o nome***,*** **mas *não posso;***

- quero evitar o obstáculo e a queda, **mas *não posso.***

Certos criminosos cometem crimes contra a sua vontade; quando se pergunta por que agiram dessa maneira, respondem:

"Não pude conter-me, aquilo me dava ímpetos, era mais forte do que eu".

O ébrio e o criminoso dizem a verdade; eles são forçados a fazer o que não querem por acreditarem que ***não podem***.

Estes são alguns exemplos da luta entre a **força da imaginação** contra a **força de vontade**. A imaginação ganha todas as disputas. Nós nos orgulhamos da nossa vontade e acreditamos fazer livremente aquilo que fazemos; na realidade, somos pobres bonecos nas mãos da imaginação; somente quando soubermos dirigir a imaginação seremos verdadeiramente livres.

PENSAMENTOS E PRECEITOS DE ÉMILE COUÉ:

- A hereditariedade existe sobre tudo pela idéia que fazemos de que ela é uma realidade inevitável.

- Aquele que nasceu rico, não sabe o que é a riqueza; aquele que sempre gozou boa saúde ignora o tesouro que possui.

- É preciso ter passado dura necessidade para saber gozar a riqueza; é preciso ter estado doente pra saber dar valor a saúde.

- É preferível ignorar a origem do mal e deixá-lo passar, do que saber de onde vem e conservá-lo.

- Simplificai sempre, sem jamais complicar.

- Os estóicos apóiam-se na imaginação, dizendo "**eu não sofro**"; e não: "Eu não quero sofrer".

- As palavras "eu queria muito" induzem sempre estas: "**mas não posso**".

- Se sofreis, não digais nunca: - "vou tentar fazer desaparecer isto". E sim: - "**vou fazer desaparecer isto**"; porque, quando há dúvida, não se consegue o resultado.

- A chave do meu método reside no conhecimento da superioridade da **imaginação** sobre **a vontade**.

Se elas exprimem o mesmo sentido, se a pessoa diz: "**quero e posso**", diz muito bem; de outro modo, é a imaginação que sobrepuja sempre à vontade.

- Aprendemos a cultivar o nosso caráter, a dizer as coisas prontamente, claramente, simplesmente e com serena determinação.

Falemos pouco, mas claramente, não digamos mais do que o precisamente necessário.

- Cultivemos o império sobre nós mesmos. Evitemos encolerizarnos, porque a cólera gasta a nossa reserva de energia; ela nos enfraquece; jamais consegue coisa alguma de bom; só faz destruir e serve sempre de obstáculo ao êxito.

Sejamos calmos, brandos, benévolos e, além disso, confiantes em nós mesmos; saibamos bastar-nos a nós mesmos.

- O inconsciente é que nos dirige física e moralmente. É ele que preside o funcionamento de todos os nossos órgãos, e mesmo a mais diminuta célula do nosso ser, por intermédio dos nervos.

- Recear a doença é ocasioná-la.

- Iludem-se quem acredita não ter mais ilusões.

- Não passeis o tempo à procura de doenças que podeis ter, porque, se não tendes as verdadeiras, podeis criar as artificiais.

- Quando fizerdes conscientemente a autosugestão, deveis fazê-la muito naturalmente, muito simplesmente, com convicção e, sobretudo, ***sem nenhum esforço***. Se a autosugestão inconsciente, e muitas vezes má, se realiza tão facilmente, é porque é feita sem esforço.

Tende a convicção de que haveis de conseguir aquilo que procurais e consegui-lo-eis, desde que se trate de uma coisa razoável.

- Não deveis nunca discutir aquilo que desconheceis, porque só podeis dizer tolices.

- As coisas que vos parecem extraordinárias têm uma causa toda natural. Se vos parecem extraordinárias, é porque ignorais a causa. Uma vez conhecida esta, tudo se vos torna natural.

- Não tomamos as coisas como na realidade são, mas como nos parecem ser. É assim que se explicam os testemunhos contraditórios de pessoas que acreditamos de boa fé.

- Acreditar-se senhor dos seus pensamentos é tornar-se senhor deles.

- Cada pensamento nosso, bom ou mau, se concretiza, se materializa, isto é, transforma-se em realidade, dentro do limite do possível.

- Não é a sorte que nos faz, somos nós mesmos que nos fazemos.

- Preconiza-se o esforço, quando se devia repudiá-lo; porque quem diz esforço, diz vontade; quem diz vontade, diz entrada possível da imaginação em cena, no sentido oposto, do que resulta, exatamente, o contrário daquilo que se procura obter.

- Se a coisa é possível, devemo-la considerar sempre fácil de fazer. Neste estado de espírito, gastaremos justamente a força necessária. Mas se considerarmos a coisa difícil, gastaremos dez ou vinte vezes mais de força do que seria necessário; em suma, desperdiçamo-la.

A autosugestão é um instrumento do qual precisamos saber utilizar-nos como acontece com qualquer outro instrumento. Um ótimo fuzil,

em mãos inexperientes, dá péssimos resultados, mas, quando mais hábeis vão ficando essas mãos, mais facilmente as balas atingem o alvo.

- A autosugestão consciente, feita com fé, confiança e perseverança, realizam-se matematicamente, no limite das coisas razoáveis.

- Se algumas pessoas não obtêm resultados satisfatórios com a autosugestão, é porque não têm confiança ou porque fazem esforços, que é o caso mais frequente. Para fazer a boa sugestão, é absolutamente necessário não fazer ***nenhum esforço***. Este envolve o emprego da ***vontade***, enquanto esta deve ser necessariamente posta de lado. É à imaginação, ***exclusivamente***, que se deve recorrer.

- Os processos adotados pelos curandeiros convergem todos para a autosugestão, isto é, estes processos, cenas, têm por fim provocar, no doente, a autosugestão da cura, qualquer que sejam como palavras, feitiços, gestos, etc.

- Contrariamente ao que pensamos, os males físicos são, geralmente, muito mais fáceis de curar-se do que os sofrimentos morais.

- Bufon dizia: - "O estilo é o homem." Nós diremos: "O homem é aquilo que pensa." O receio do fracasso o faz, quase com certeza, fracassar, do mesmo modo que o pensamento do êxito o conduz ao êxito, pois vencerá sempre os obstáculos que por ventura encontrar.

- A convicção tanto é necessária ao sugestionador como ao sugestionado. E esta convicção é esta fé que lhe permite obter resultados lá onde todos os meios falharam.

- Não é a pessoa, e sim, o "Método" que age.

- Podemos fazer-nos sugestão mais forte do que qualquer outra pessoa.

- Em contrário à opinião geralmente aceita, a sugestão ou autosugestão pode realizar a cura de lesões orgânicas.

- Aquele que parte na vida com a ideia firme de alcançar um objetivo, fatalmente o conseguirá, porque tudo fará para alcançá-lo. Se uma só oportunidade se lhe apresenta, duvidosa que seja, mesmo assim não a deixa passar. Ademais, inconscientemente ou não, dá lugar a que sucedam acontecimentos que lhe são propícios.

Aquele que, ao contrário, duvida de si próprio, nunca alcançará coisa alguma.

Pode ter carradas de oportunidades bem favoráveis, mas não as enxergará, não poderá segurar uma só, por mais simples que lhe seja o esforço para alcançá-la. Os acontecimentos que normalmente deveriam ser favoráveis, ser-lhes-ão prejudiciais. Não culpeis, portanto, a sorte, e sim a vós mesmos.

PENSAMENTOS E PRECEITOS DE ÉMILE COUÉ:

Parecerá um paradoxo, à primeira vista, que a educação da criança deva começar no período da gestação. Efetivamente, se uma mulher, depois de algumas semanas do ato da geração, formar no espírito a imagem do sexo da criança a qual vai dar à luz; das qualidades físicas e morais que ela lhe deseja, e, continuando a formar a mesma imagem durante o período da gravidez, a criança terá, provavelmente, o sexo e as qualidades imaginadas.

As mulheres espartanas só procriavam filhos robustos, que depois se tornavam guerreiros temíveis, porque o maior desejo delas era dar à pátria homens assim. Ao passo que as mulheres atenienses tinham filhos intelectuais, nos quais as qualidades de espírito eram cem vezes superiores às qualidades físicas.

A criança gerada, desta maneira, ficará, então, apta para facilmente aceitar as boas sugestões que, mais tarde, regularão o seu modo de viver; porque, convém saber, todas as nossas palavras, todos os nossos atos não são outra coisa senão o resultado de autosugestões, na maior parte causada pela sugestão do exemplo ou da palavra.

Que deve fazer, então, os pais e os mestres, para evitarem a provocação de autosugestões más e provocarem, nas crianças, as boas autosugestões? Ter sempre a mesma disposição para com elas, para falar-lhes em tom brando, firme. Destarte, consegue-se que elas obedeçam, sem que tenham ao menos a tentação de resistir.

Devem, principalmente, abster-se de maltratá-las, porque correm o risco de ocasionar-lhes a autosugestão do temor, acompanhada do ódio.

Também, diante delas, devem ter o cuidado de não falar mal de quem quer que seja, como muitas vezes, escondendo as aparências, se faz nos salões, contra pessoas amigas. Fatalmente seguirão este exemplo e, algumas vezes, poderão ocasionar, mas tarde, verdadeiros desastres.

Devem despertar nelas o desejo de conhecer as coisas da natureza e fazer com que se interessem nisso, dando-lhes, com clareza, todas as explicações possíveis, falando-lhes em tom alegre e de bom humor. Por

conseguinte, devem responder às suas perguntas complacentemente, e nunca lhes dizer, em resposta, que elas aborrecem e que os deixem sossegados ou, então, que lhes darão explicações quando for oportuno.

De foram alguma devem dizer a uma criança que não passa de uma preguiçosa, que não dá para coisa alguma, etc., pó que isto faz suscitar nela os defeitos que lhe censuram.

Se uma criança é preguiçosa e faz sempre os temas errados, lá um dia, mesmo que não seja absolutamente verdade, devem dizer-lhe: "Ah! Hoje fez melhor que das outras vezes, está bem, meu filho". A criança, lisonjeada com esse louvor a que não está habituada, para a próxima vez, certamente se esforçará mais, e pouco a pouco, graças aos estímulos que com inteligência lhe fazem despertar, chegará a ser verdadeiramente aplicada.

Devem evitar, a todo custo, falar de moléstias em presença dos filhos, porque isso poderá ocasioná-las. Devem, porém, ensinar-lhes que o estado normal do homem é a saúde e que a doença é uma anomalia, uma espécie de desgraça que se pode evitar vivendo sóbria e metodicamente.

Não lhes devem inventar defeitos, fazendo-lhes temer isto ou aquilo, o frio, o calor, a chuva, o vento etc., porquanto o homem está destinado a suportar todas essas coisas, não por castigo, nem para sofrer e se queixar por causa disso.

Não devem fazer a criança ficar medrosa, contando-lhe história de papão ou lobisomem, por isso que o medo adquirido na infância corre o risco de mais tarde perdurar.

Portanto, aqueles que não educam os próprios filhos, devem saber escolher as pessoas a quem os confiar. Não é bastante que estas pessoas tenham amor às crianças, é necessário, também, que tenham as qualidades que se desejam para os filhos.

Devem despertar neles o amor ao trabalho e ao estudo, facilitando-lhes um e outro, explicando-lhes as coisas claramente, como acima ficou dito, e de um modo agradável, intercalando na explicação alguma anedota engraçada que excita na criança o desejo das lições subsequentes.

Principalmente, devem incutir-lhes que o trabalho é indispensável ao homem; que quem não trabalha em alguma cosa é inútil; que todo trabalho proporciona a quem o executa uma verdadeira e profunda satisfação; ao passo que a ociosidade, por alguns tão sonhadas, dá origem ao

aborrecimento, à neurastenia, ao desgosto da vida, induz à devassidão, e mesmo ao crime, aquele que não tem meios de satisfazer as paixões a que ela dá motivo.

Devem instruir os filhos a serem sempre delicados e amáveis para com todos, e, em particular, para com aqueles que, pelo nascimento, o destino colocou em uma esfera inferior à deles; explicando-lhes que lhes compete o respeito à velhice, e que não devem caçoar de quem tem defeitos físicos ou morais, porque estes muitas vezes são uma consequência da idade.

Ensinar-lhes que devemos amar a todos, independentemente da posição social, que devemos socorrer aquele que está na indigência, sem receio de gastarmos tempo e dinheiro em beneficio dele; que, em uma palavra, a gente deve pensar mais nos outros que em si mesma; enfim, que, procedendo assim, experimentamos, sem a ter procurado, uma satisfação íntima que o egoísta sempre procura e nunca encontra.

Devem desenvolver nos filhos a própria confiança neles mesmo, ensinando-lhes que, antes de fazermos uma coisa, devemos consultar a razão; evitando proceder de modo impulsivo, e que, depois de termos raciocinado, devemos tomar uma resolução inabalável, a menos que haja prova de nos termos enganado.

Devemos ensinar-lhes, sobretudo, que cada qual deve começar a vida com a ideia definida, bem fixada, de que, sob a influência dessa mesma ideia, fatalmente alcançará êxito, não se deixando ficar sossegadamente na expectativa dos acontecimentos, mas porque, impelido por essa ideia, tudo fará para consegui-lo. Cada um deverá segurar as ocasiões, ou mesmo a ocasião única que se lhe deparar que tenha ela um só "cabelo'; portanto aquele que dúvida de si próprio é o *Constant Guignard,* que tudo faz para não ter êxito. Este poderá ter uma infinidade de ocasiões, as mais propícias, e não encontrará possibilidade de aproveitar uma só, provocando, amiúde, acontecimentos que o fará fracassar; enquanto aquele que fixa em si a ideia do sucesso, dará causa, às vezes inconscientemente, a fatos que vão concorrer para o êxito.

Antes de tudo, porém, os pais e mestres devem pôr em prática aquilo que ensinam. A criança sugestiona-se facilmente, faz tudo o que vê fazer. Portanto, os pais são obrigados a dar bons exemplos aos filhos.

Assim que os filhos podem falar, devem-lhes ensinar a repetir de manhã e de noite esta frase: - *"Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor"*, a qual lhes causará ótima saúde física e moral.

Devemos contribuir, intensamente, para extinguir os defeitos da criança e desenvolvimento das qualidades contrarias, aplicando-lhe a sugestão da seguinte forma:

Todas as noites, assim que a criança adormecer, chegar devagarzinho perto do leito, com cuidado para não despertá-la, parar a um metro de distância, mais ou menos, e dizer-lhe quinze a vinte vezes seguidas, em voz muito baixa – murmurando – a coisa ou coisas que se desejar dela.

Enfim, seria desejável que os professores, todas as manhãs, fizessem a sugestão nos seus alunos, deste modo: "*Meus amigos, exijo que sejais sempre meninos delicados, amáveis para com todos e obedientes aos vossos pais e aos vossos mestres; e, quando estes vos derem uma ordem ou vos fizerem uma observação, tomai em consideração essa ordem ou essa observação, sem que isso vos aborreça. Antigamente, quando vos faziam uma observação, entendíeis que era para vos causar aborrecimento; agora, compreendeis muito bem que é no vosso interesse, exclusivamente, que ela é feita.*

"Por conseguinte, em vez de querer mal à pessoa que vos observa, deveis, ao contrário, ser-lhe agradecidos.

"Além disso, deveis ter amor ao trabalho, seja ele qual for. Como, presentemente o vosso trabalho é o estudo, deveis gostar de tudo o que estudais, mesmo e em primeiro lugar, daquilo que outrora não era do vosso gosto. Portanto, quando vos achardes na aula, deveis prestar atenção única e exclusivamente ao que ele disser, sem vos preocupar com as tolices que os vossos colegas possam dizer ou fazer, Principalmente, não deveis vós mesmos fazê-las ou dizê-las.

"Nestas condições, como sois inteligentes, porque o sois meus amigos facilmente compreenderá e ao mesmo tempo decorareis. As coisas que tiverdes apreendido acumular-se-ão num escaninho da vossa memória, onde ficarão à vossa disposição e donde as tirareis quando for preciso.

"Do mesmo modo, quando estiverdes estudando, na aula ou em casa, fazendo um tema ou apreendendo uma lição, ainda aí, deveis dispensar atenção unicamente, exclusivamente, ao vosso trabalho, e assim tereis sempre boas notas nos vossos temas e nas vossas lições".

(*Transcrito do Livro:* ***O Domínio de Si Mesmo pela Autosugestão****, de Émile Coué, Editado pela Livraria Edições de Ouro*)

LIDERANÇA

Liderança: É a habilidade de influenciar pessoas para trabalharem entusiasticamente visando atingir aos objetivos identificados como sendo para o bem comum.

Liderança é habilidade; uma habilidade é simplesmente uma capacidade adquirida.

Liderar é influenciar, é levar as pessoas a fazerem o que desejamos! Como, então, receber suas ideias, confiança, criatividade e excelência, que são, por definição, dons voluntários?

É saber como conseguir envolver as pessoas do "pescoço para cima" em vez da antiga ideia do "nós só queremos você do pescoço pra baixo".

"É importante tratar outros seres humanos exatamente como você gostaria que eles o tratassem"

"Ouvir é uma das habilidades mais importantes que um líder pode escolher para desenvolver".

PODER e AUTORIDADE

Poder: é a faculdade de forçar ou coagir alguém a fazer sua vontade, por causa de sua posição ou força, mesmo que a pessoa preferisse não o fazer.

Autoridade: É a habilidade de levar as pessoas a fazerem de boa vontade o que você quer por causa de sua influência pessoal.

O Poder é uma faculdade, não é necessário ter cérebro ou coragem para exercer o poder. Ex. Crianças de 2 anos são mestras em dar ordens a seus pais.

O Poder pode ser vendido e comprado, dado e tomado.

A Autoridade é uma habilidade: diz respeito a quem você é como pessoa, a seu caráter e à influência que estabelece sobre as pessoas.

Não pode ser comprada nem vendida, nem dada ou tomada.

Em nossas casas, por exemplo, gostaríamos que nossa esposa, esposo e filhos respondessem ao nosso poder ou à nossa AUTORIDADE?

O Poder só pode ser exercido por tempo limitado; o poder corrói os relacionamentos.

A Autoridade por tempo ilimitado constrói relacionamento duradouro e fraterno.

O ideal seria que uma pessoa no Poder tivesse, também, Autoridade.

O Poder vai sendo diminuído à proporção que a oportunidade vai aumentando, que a consciência de cidadania vai sendo difundida nas camadas sociais. A maior contribuição para diminuir o poder esta sendo dado pelos veículos de comunicação. Pessoas e Instituições que até pouco tempo estavam acima do bem e do mal são desmascaradas perante a opinião publica.

Pensem numa pessoa viva ou morta que exerceu Autoridade sobre vocês. Listem as qualidades de caráter que essa pessoa possuía ou possui. Todas as qualidades são comportamento. E comportamento é escolha. O desafio para o líder é escolher os traços de caráter que precisam

ser trabalhados e desenvolve-los.

Os relacionamentos são importantes quando você lidera?

- Tudo na vida gira em torno dos relacionamentos – conosco, com os outros. Famílias saudáveis, times saudáveis, instituições saudáveis, negócios saudáveis; até vidas saudáveis falam de relacionamentos saudáveis.

Para haver um negócio saudável e próspero devem existir relacionamentos saudáveis entre os responsáveis pela organização. Entre os diretores, os clientes, os empregados, os donos e os fornecedores.

Regra número um dos negócios:

Se não correspondermos às necessidades de nossos clientes, alguém o fará.

O mesmo princípio se aplica aos empregados:

Agitação, transferência, greves, baixo moral, baixa confiança e baixo compromisso são meros sintomas de um problema de relacionamento. As necessidades legítimas dos empregados não estão sendo satisfeitas.

Se não estamos satisfazendo as necessidades dos donos, a organização também estará em dificuldade séria. Se os donos não estiverem felizes, a organização não se manterá por muito tempo.

O que buscamos no relacionamento?

O tratamento digno e respeitoso, a capacidade de contribuir para o sucesso da organização e o sentimento de participação, aparecem, sempre acima do dinheiro.

Na sociedade conjugal a raiz das separações está em problemas de relacionamento, embora aleguem falta de dinheiro e problemas financeiros.

Qual o ingrediente mais importante num relacionamento?

- A confiança. Sem confiança é difícil, senão impossível conservar um bom relacionamento. A confiança é a cola que gruda os relacionamentos.

Quantos relacionamentos bons vocês tem com pessoas em quem não confiam?

- Sem níveis básicos de confiança, os casamentos se desfazem, as famílias se dissolvem, as organizações tombam, os países desmoronam.

- A confiança vem do fato de uma pessoa ser confiável.

0

Se você não mudar a direção, terminará exatamente onde partiu. - Antigo Provérbio Chinês.

Paradigmas são simplesmente padrões psicológicos, modelos ou mapas que usamos para navegar na vida. Nossos paradigmas podem ser valiosos e até salvar vidas quando usados adequadamente. Mas podem se tornar perigosos se os tomarmos como verdades absolutas, sem aceitarmos qualquer possibilidade de mudança, e deixarmos que eles filtrem as novas informações e as mudanças que acontecem no correr da vida. Agarrar-se a paradigmas ultrapassados pode nos deixar paralisados enquanto o mundo passa por nós.

O mundo exterior entra em nossas consciências através dos filtros de nossos paradigmas. E nossos paradigmas nem sempre são corretos.

Vemos o mundo como nós somos. O mundo parece muito diferente dependendo de nossa perspectiva. Ele parece diferente se sou rico ou pobre, doente ou saudável, jovem ou velho, negro ou branco, homem ou mulher.

Pensem nos Velhos Paradigmas: o mundo é plano; o Sol gira em torno da Terra; a salvação virá se você for uma boa pessoa; as mulheres não podem votar; os negros são inferiores; as monarquias devem governar as pessoas; cabelos longos e brincos são somente para mulheres, etc.

Novas ideias e maneiras de fazer as coisas estarão sempre sendo desafiadas, e até rotuladas de heréticas, coisas do diabo, de comunistas.

Desafiar os velhos caminhos requer muito esforço, mas acomodar-se nos paradigmas ultrapassados, também.

O mundo está mudando tão rapidamente que podemos ficar paralisados se não desafiarmos nossas crenças e paradigmas.

Qual o motivo do progresso tão grande e rápido que acontecem em nossos dias?

- É porque as pessoas estão desafiando suas velhas crenças e ve-

lhas maneiras de fazer as coisas e acreditando em novos caminhos, em novas possibilidades. Quem não acredita, simplesmente fica estacionado.

O progresso contínuo é fundamental tanto para as pessoas como para as organizações, porque nada permanece igual na vida. A natureza nos mostra claramente que ou você está vivo e crescendo, ou está morrendo, morto, ou declinando.

Segundo George Bernard Shaw:

"o homem sensato se adapta ao mundo; o insensato persiste em tentar adaptar o mundo a si mesmo".

Portanto, todo o progresso depende do homem insensato.

Por que as pessoas têm dificuldade em aceitar as mudanças?

- Porque a mudança nos desinstala, nos tira da nossa zona de conforto e nos força a fazer as coisas de modo diferente, o que é difícil. Quando nossas ideias são desafiadas, somos forçados a repensar nossa posição, e isso é sempre desconfortável. É por isso que, em vez de refletir sobre seus comportamentos e enfrentar a árdua tarefa de mudar seus paradigmas, muitos se contentam em permanecer para sempre paralisados em seus pequenos trilhos.

VELHO PARADÍGMA	**NOVO PARADÍGMA**
Invencibilidade dos EUA	Concorrência global
Administração Centralizada	Adm. Descentralizada
Gerenciamento	Liderança
Eu penso	Causa e efeito
Apego a um modelo	Melhoria contínua
Lucro a curto prazo	Lucro a curto e longo prazo
Trabalho	Sócios
Evitar e temer mudanças	A mudança é uma constante
Está razoável	Defeito zero

Temos velhos paradigmas sobre como dirigir organizações que precisam ser desafiados nesses novos tempos.

Segundo vocês, quais seriam os paradigmas predominantes na administração de uma organização hoje?

- Administração tipo piramidal com o vértice para cima, que vai do Presidente ou General até o Empregado ou soldado. É um velho conceito

herdado de séculos de guerra e monarquias. Nas forças armadas, por exemplo, temos o general no topo, com coronéis, seguidos de capitães e tenentes, sargentos, e soldados.

Aplicando este modelo militar às nossas organizações de hoje, colocamos o Presidente no lugar do general, os vice-presidentes no dos coronéis, os gerentes intermediários no dos capitães e tenentes, e os supervisores no dos sargentos, e na base no lugar dos soldados os empregados ou associados.

Este modelo vem sendo aplicado há séculos praticamente em todas as organizações humanas. Tanto na administração pública como na particular; nas organizações civis, religiosas e até na família.

Esse modelo serviu bem até hoje, mas será que não há outros melhores para estes tempos de globalização, de comunicações instantâneas com alto grau de conscientização dos direitos de cidadania por parte da maioria dos cidadãos?

O principal erro desse tipo de organização é que todos estão olhando para cima, para o chefe e longe do cliente. No caso o consumidor dos bens ou serviços.

Se perguntarmos aos empregados desse tipo de organização quem eles estão tentando agradar, ou a quem eles servem, qual seria a resposta da grande maioria?

- O patrão ou chefe. Infelizmente em praticamente todas as organizações os subalternos estão empenhados em manter o chefe feliz.

Este tipo de comportamento que visa agradar o chefe pode dar certo em muitos casos, mas quando dá errado, geralmente o resultado é catastrófico tanto para o emprego como para o chefe. E muitas vezes não tem conserto.

Este tipo de administração talvez esteja errado; a pirâmide talvez esteja de cabeça para baixo. Talvez o cliente ou consumidor precise estar no topo da pirâmide, pois se ele não estiver sendo servido e mantido feliz, com certeza todos estarão desempregados.

OCliente ou consumidor, empregado ou associado, supervisores, gerente intermediários, vice-presidentes e presidente.

Neste tipo de pirâmide o foco será debaixo para cima; o presidente instrui e ajuda os vice-presidentes; os vice-presidentes instruem e ajudam os gerentes; os gerentes aos supervisores; os supervisores aos em-

pregados; os empregados que executam os serviços aos clientes.

A satisfação do cliente ou consumidor deve ser o objetivo de qualquer organização. Se o cliente ou consumidor estiver satisfeito, tudo estará bem.

Um líder é alguém que identifica e satisfaz as NECESSIDADES legítimas de seus liderados e remove todas as barreiras para que possam servir ao cliente. Não é satisfazer a VONTADE das pessoas, ser escravos delas; os escravos fazem o que os outros querem, os servidores fazem o que os outros precisam.

Qual a diferença entre VONTADE e NECESSIDADE?

- Vontade é simplesmente um anseio que não considera as consequências físicas ou psicológicas daquilo que se deseja.

- Necessidade é uma legítima exigência física ou psicológica para o bem estar do ser humano.

*** PARA LIDERAR É PRECISO SERVIR***

MODELO DE LIDERANÇA.

Quem quiser ser líder deve ser primeiro servidor.
Se você quiser liderar, deve servir.
Jesus Cristo

Quem foi o maior líder de nosso tempo?

- Jesus Cristo. Ele mudou o mundo sem exercer poder, só autoridade. Foi não apenas um bom líder, mas o maior líder de todos os tempos, pelas seguintes razões:

- Liderar é a capacidade de influenciar pessoas para trabalharem entusiasticamente na busca dos objetivos identificados como sendo para o bem comum. Vejam o que Jesus fez:

- Hoje tem mais de 2 bilhões de seguidores, um terço dos seres do planeta se dizem cristãos;

- Dois dos maiores dias santos – Natal e Páscoa – são baseados nele;

- O nosso calendário conta os anos a partir do nascimento dele;

- Ninguém está próximo do segundo lugar; a segunda maior religião do mundo, o islamismo, esta a menos da metade do cristianismo.

Qual o tipo de liderança da administração de Jesus?

- Liderança a serviço – para liderar você deve servir.

- Autoridade – Jesus usava apenas a autoridade, pois não tinha Poder.

- O rei Herodes, Pôncio Pilatos, os romanos, toda aquela gente tinha Poder.

Alguns exemplos do nosso século que exerceram autoridade sem ter poder:

- Gandhi – ele libertou a Índia do domino Inglês pregando a desobediência civil. Ele fez tudo ser recorrer às armas, a violência ou poder; ele usou apenas a influência.

- Martin Luther King – ele usou o Movimento dos Direitos Civis para libertar os Negros dos EUA da discriminação racial. A genialidade do Dr. King consistiu em afirmar que, sem usar violência, podia conquistar direitos civis para os negros. Muitos riram dele.

- Madre Teresa de Calcutá – Ela nunca teve poder, mas uma enorme autoridade em todas as partes do mundo. Ela apenas Serviu!

A autoridade é construída sobre serviço e sacrifício. É a lei da colheita, que todos os fazendeiros conhecem. Colhe-se o que se planta. Você me serve, eu servirei a você. Você se arrisca por mim, eu me arrisco por você. Alguém nos faz um favor, nós não sentimos naturalmente devedores?

A Liderança que vai perdurar deve ser baseada na influência e na autoridade. A autoridade sempre se estabelece ao servir aos outros e sacrificar-se por eles.

Sobre o que vocês acham que se constroem serviço e sacrifício?

- AMOR. A palavra amor, neste caso, se refere a um comportamento e não a um sentimento. "O amor é o que o amor faz".

VONTADE

- O amor é sempre fundamentado na vontade. Vontade de servir, vontade de se sacrificar.

INTENÇÕES – AÇÕES=NADA

Todas as boas intenções do mundo não significam coisa alguma se não forem acompanhadas por nossas ações.

Hoje vemos muitos empresários dizendo que os empregados são o maior patrimônio da sua empresa; vemos, também, muitos empregados dizendo que o seu emprego é a coisa mais importante. No entanto, as ações dessas pessoas não correspondem ao que eles dizem, pois se limitam a fazer com que as tarefas sejam cumpridas. O relacionamento fica em segundo plano.

Intenções sem ações é igual a nada.

INTENÇÕES + AÇÕES = VONTADE

Este é o modelo para liderar com autoridade.

- A liderança começa com a vontade, que é nossa única capacidade como seres humanos para sintonizar nossas intenções com nossas ações e escolher nosso comportamento. É preciso ter vontade para escolhermos amar, isto é, sentir as reais necessidades, e não os desejos, da-

queles que lideramos. Para atender a essas necessidades, precisamos nos dispor a servir e até mesmo a nos sacrificar. Quando servimos e nos sacrificamos pelos outros, exercemos autoridade ou influência. E quando exercemos autoridade com as pessoas, ganhamos o direito de sermos chamados de líderes.

LIDERANÇA É IDENTIFICAR E SATISFAZER NECESSIDADES.

AUTORIDADE E LIDERANÇA

Ou seja, Liderança com Autoridade pressupõe:
Honesto, confiável
Bom modelo
Cuidadoso
Comprometido
Bom ouvinte
Mantém as pessoas responsáveis
Trata as pessoas com respeito
Incentiva as pessoas
Atitude positiva, entusiástica
Gosta das pessoas

AMOR

O que o amor tem a ver com liderança?

- Para compreender liderança, autoridade, serviço e sacrifício, é importante conhecer esta palavra importante.

- Jesus disse para "amar o próximo" e até os "nossos inimigos". Será possível amar os nossos inimigos, estupradores, assassinos?

- A maioria das pessoas confunde <u>sentimento</u> com <u>ação</u>.

No dicionário temos 3 definições de amor:

- Número 1: forte afeição;
- Número 2: ligação calorosa;
- Número 3: atração baseada em sentimentos sexuais.

A maioria das definições envolve sentimentos positivos.

O Novo Testamento foi originariamente escrito em grego, e os gregos **usavam** várias palavras diferentes para descrever o multifacetado fenômeno do amor.

• Uma das palavras era EROS, da qual se deriva a palavra ERÓTICO, e significa “sentimento baseado em atração sexual e desejo ardente”.

• Outra palavra era STORGÉ, que significa AFEIÇÃO, especialmente com a família e entre seus membros;

• Outra palavra era PHILOS, ou fraternidade, amor recíproco. Amor do tipo ”você me faz o bem e eu faço o bem a você”.

• Outra palavra era AGAPÉ para descrever um amor incondicional, baseado no comportamento com os outros, sem exigir nada em troca. É o amor da escolha deliberada.

• Quando Jesus fala de amor no Novo Testamento, usa a palavra AGAPÉ, um amor traduzido pelo COMPORTAMENTO e pela ESCOLHA, não o SENTIMENTO DE AMOR.

• Jesus queria dizer era que devemos nos COMPORTAR bem em relação às pessoas com quem não simpatizamos, ter um COMPORTAMENTO normal, sem manifestar aversão.

• Ele não quis dizer que devemos manifestar um SENTIMENTO de amor por nossos inimigos, pois sentimento e emoção são coisas íntimas que vem de dentro das pessoas e não de fora, por sugestão de alguém. Não se pode ordenar que alguém tenha SENTIMENTO de amor por alguém.

• Nossos vizinhos, nossos colegas de trabalho, talvez sejam difíceis e possamos não gostar muitos deles, ter SENTIMENTO DE AMOR, mas podemos nos COMPORTAR amorosamente. Podemos ser pacientes com eles, honestos e respeitosos, embora eles optem por comportar-se mal.

• O AMOR *AGAPÉ* de que fala Jesus se refere a Paciência – Bondade – Humildade – Respeito – Generosidade – Perdão – Honestidade – compromisso.

O Novo Testamento nos dá uma linda definição de amor ***agapé*** que ilustra o que estamos vendo, que diz em essência, que o amor é paciente, bom, não se gaba nem é arrogante, não se comporta inconvenientemente, não quer tudo só para si, não condena por causa de um erro cometido, não se regozija com a maldade, mas com a bondade, suporta todas as coisas, aguenta tudo. O amor nunca falha.

Esta lista de qualidades lhes parece familiar?

- Parece muito com a lista de liderança, porque Amor *Agapé* e Liderança são sinônimos.

VEJAMOS AS DEFINIÇÕES DE AMOR E LIDERANÇA

PACIÊNCIA – mostra autocontrole

Será que paciência, isto é, mostrar autocontrole, é uma importante qualidade de caráter para um líder?

- O líder deve ser exemplo de bom comportamento para os jogadores, as crianças, os empregados, ou quem quer que esteja liderando. Se o líder gritar ou perder o controle, podem estar certos de que o liderado também perderá o controle e tenderá a agir de forma irresponsável.

- Também é importante que se crie um ambiente seguro, em que as pessoas possam cometer erros sem terem medo de ser advertidas de forma grosseira, aos berros. Quando a pessoa tem medo de cometer erro, quando esta sempre amedrontada, aí é que ela comete mais erros.

- O líder tem o dever de fazer com que as pessoas se responsabilizem por suas tarefas, apontando suas deficiências. No entanto há várias maneiras de fazer isso, sem ferir a dignidade dos outros. Nós lidamos com pessoas, com seres humanos, que não são escravos nem animais que devemos açoitar. Nosso trabalho como lideres é mostrar-lhes a distância entre seu desempenho e o desempenho esperado pela empresa. Isto pode e deve ser feito de forma calma, respeitosa e firme. Não precisa ser uma bronca.

- O objetivo de qualquer ação disciplinar deve ser corrigir ou mudar o comportamento, treinar a pessoa, e não punir a pessoa. E a disciplina pode ser progressiva: primeira advertência, segunda advertência, aviso final e, por último, "você não pode mais fazer parte deste time".

BONDADE – dar atenção, apreciação, incentivo.

- Como a paciência e todos os traços de caráter que discutimos, a bondade fala a respeito da forma como agimos, e não como sentimos. Vamos considerar a palavra ATENÇÃO, para começar. Por que a capacidade de dar atenção aos outros seria uma importante qualidade de caráter para um líder?

- Experiências feitas por Universidades Americanas comprovaram que a produtividade aumenta quando se presta atenção ao que os empre-

gados estão fazendo.

- Também ouvir ativamente quando as pessoas estão falando é um ato de bondade. Podemos até nos considerar bons ouvintes, mas o que fazemos na maior parte das vezes é ouvir seletivamente, fazendo julgamentos sobre o que está sendo dito e pensando em maneiras de terminar a conversa ou direcioná-la de modo mais prazeroso para nós.

- Quais são as mensagens conscientes e inconscientes que enviamos às pessoas quando nos doamos e as ouvimos atentamente?

- O fato de desejarmos colocar de lado todas as distrações mentais, envia uma mensagem poderosa à pessoa que está falando de que você realmente se importa com ela. Que essa pessoa é importante para você. É verdade, ouvir é provavelmente nossa grande oportunidade de dar atenção aos outros diariamente, dizendo-lhes o quanto os valorizamos.

- Um faraó egípcio chamado Ptanhotep, dizia que – "Aqueles que precisam ouvir os apelos e gritos de seu povo devem fazê-lo com paciência. Porque as pessoas querem muito mais atenção para o que dizem do que para o atendimento de suas reivindicações".

- O filósofo William James disse que "no centro da personalidade humana está a necessidade de ser apreciado."

- Um general sábio disse: "o homem nunca venderá sua vida a você, mas a dará de graça por um pedaço de fita colorida", isto é, o reconhecimento dos seus atos com uma medalha.

- Receber elogio é uma legítima necessidade humana, essencial nos relacionamentos saudáveis. Entretanto, há duas coisas importantes a considerar. Uma é que o elogio deve ser sincero. Dois, deve ser específico.

- Podemos manifestar bondade, uma das qualidades do amor, independentemente dos nossos sentimentos por alguém. Como já vimos, amor não é como nos sentimos a respeito dos outros, mas como nos comportamos com os outros.

HUMILDADE – ser autêntico, sem pretensão, orgulho ou arrogância.

• Um professor anônimo de espiritualidade uma vez escreveu: "Ser humilde é ser real e autêntico com as pessoas e descartar as máscaras falsas".

• Acho que o que queremos de nossos líderes é autenticidade, a habilidade de serem verdadeiros com as pessoas – nós não queremos lí-

deres inchados de orgulho e fixados em si mesmos. O ego pode de fato interpor-se no caminho e criar barreiras entre os líderes e os liderados.

OS LÍDERES ARROGANTES QUE ACHAM QUE SABEM TUDO SÃO UM ESTRAGO PARA AS PESSOAS.

Precisamos uns dos outros. Os arrogantes e orgulhosos fingem que não precisam. Um par de mãos nos tirou do útero da mãe ao nascer, outro trocou as fraldas, nos alimentou, nos nutriu, outro nos ensinou a ler e escrever. Agora, outros pares de mãos cultivam nossa comida, entregam nossa correspondência, coletam nosso lixo, fornecem-nos eletricidade, protegem nossa cidade, defendem nossa nação. Um par de mãos cuidará de nós e nos confortará quando ficarmos doentes e velhos, e, por fim, outro par de mãos nos levará de volta à terra quando morrermos.

RESPEITO – tratar as pessoas como se fossem importantes.

• A maioria das pessoas tem comportamento seletivo em relação às pessoas; se são superiores ou figuras importantes são tratadas com todo respeito; se são inferiores social e profissionalmente são tratadas com desprezo e arrogância. A verdade é que todos têm capacidade de ter comportamento social positivo quando queremos.

• Acredito que Deus não criou "lixo humano", apenas pessoas com problemas de comportamento. E todos nós temos problemas de comportamento. Mas acho que todos nós deveríamos ser dignos de manifestações de respeito apenas por sermos seres humanos. 'Tratar as pessoas como se fossem importantes', PORQUE ELAS SÃO IMPORTANTES.

• O líder deve ter um interesse especial no sucesso daqueles que lidera. De fato um de nossos papéis como líder é apoiá-los e incentivá-los para que se tornem bem-sucedidos.

ABNEGAÇÃO – satisfazer as necessidades de outros.

• O oposto de abnegação é egoísmo, que significa "minhas necessidades primeiro, ao diabo com suas necessidades".

• Abnegação significa satisfazer as necessidades dos outros, mesmo que isso implique sacrificar suas próprias necessidades e vontades. Esta também seria uma linda definição de liderança. Satisfazer as necessidades dos outros mesmo antes das suas.

• Satisfaze necessidades e não vontades, ser um servidor, não um escravo.

PERDÃO - desistir de ressentimento quando enganado.

• Desistir de ressentimento quando alguém enganou você. Por que este seria um importante traço de caráter para um líder desenvolver? – Porque as pessoas não são perfeitas e de uma maneira ou de outra agredirão você. Na posição de líder isso acontecerá muitas vezes.

• Perdoar não significa desconhecer as coisas ruins que acontecem, nem deixar de lidar com elas à medida que surgem. Ao contrário, devemos ter um comportamento afirmativo com as pessoas, não um comportamento passivo de capacho, ou agressivo, que viole os direitos dos outros.

• Comportamento afirmativo consiste em ser aberto, honesto e direto com as pessoas, mas sempre de maneira respeitosa.

• Perdoar é lidar de um modo afirmativo com as situações que aparecem e depois desapegar-se de qualquer resquício de ressentimento. Como líder, se não for capaz de desapegar-se de qualquer resquício de ressentimento, você consumirá sua energia e se tornará ineficiente.

• Saber perdoar é muito importante, pois acho que a maioria já teve oportunidade de conhecer algumas pessoas que guardaram ressentimentos durante muitos anos e se tornam amargas e muito infelizes.

HONESTIDADE – ser livre de engano.

• Pensamos que honestidade é não dizer mentiras, mas ser livre de engano é bem mais amplo, não é?

• Omitir informações ou esconder pedaços da verdade pode ser considerado "pequenas mentiras", socialmente aceitáveis, mas ainda assim são mentiras.

• A honestidade é a qualidade que a maioria das pessoas esperam do líder. A confiança, que é construída pela honestidade e mantém a união nos relacionamentos. Mas, ser honesto com as pessoas, também, é o lado difícil do amor e o que lhe dá equilíbrio.

• Honestidade é transmitir tanto as más notícias como as boas, dando às pessoas um retorno, sendo firme, previsível e justo. Em suma, nosso comportamento deve ser livre de engano e dedicado a verdade a to-

do custo.

• Muitos empregados são desonestos quando fingem que trabalham e que tudo vai bem, quando não trabalham e na realidade tudo vai mal.

• Muitos empresários são desonestos quando exploram e subtraem direitos dos empregados, lesam o fisco com sonegação de impostos e o consumidor com produtos de péssima qualidade.

COMPROMISSO – ater-se às suas escolhas.

• Compromisso é provavelmente o comportamento mais importante de todos. E por compromisso queremos dizer comprometer-se com os com os compromissos feitos na vida.

• Compromisso, infelizmente, não é uma palavra popular nos dias hoje. Se não queremos o bebê, abortamos, se não queremos o cônjuge, nos divorciamos, e se não queremos vovô, praticamos a eutanásia. Uma linda sociedade descartável.

• Todos querem estar envolvidos, mas ninguém quer estar comprometido. Há uma grande diferença entre os dois.

• Quando vocês forem comer ovos com bacon lembrem-se disto: a galinha estava envolvida, mas o porco estava comprometido.

• O verdadeiro compromisso envolve o crescimento do indivíduo e do grupo, juntamente com o aperfeiçoamento constante.

• Ao pedirmos às pessoas que lideramos que se tornem o melhor que puderem, que se esforcem no sentido de se aperfeiçoarem sempre, devemos também demonstrar que nós, como líderes, estaremos também empenhados em crescer e nos tornarmos o melhor que pudermos. Isso requer compromisso, paixão, investimento nos liderados e clareza por parte do líder a respeito do que ele pretende conseguir do grupo.

• Ninguém jamais disse que seria fácil ser líder. Mas quando optamos por amar e doar-nos aos outros, estamos aceitando ser pacientes, bons, humildes, respeitosos, abnegados, generosos, honestos e comprometidos.

Estudamos nas aulas anteriores que a liderança é construída sobre AUTORIDADE ou INFLUÊNCIA, que por sua vez são construídas sobre SERVIÇO e SACRIFÍCIO, que são construídos sobre o AMOR. Então, por defini-

ção, quando vocês lideram com autoridade serão chamados a doar-se, amar, servir e até sacrificar-se pelos outros. Mais uma vez, AMAR não é como você se sente em relação aos outros, mas como se COMPORTA em relação aos outros.

AMOR ao próximo é COMPORTAMENTO e não SENTIMENTO.

O AMBIENTE SAUDÁVEL

Vamos falar sobre a importância de se criar um ambiente saudável para as pessoas crescerem e terem sucesso. Vamos usar como metáfora plantar um jardim. A natureza nos mostra com clareza a importância de criar um ambiente saudável se quisermos que o crescimento aconteça. Em primeiro lugar precisamos de um pedaço de terra que receba muito sol e em seguida trabalhemos o solo para prepará-lo para o plantio. Depois plantamos as sementes, regamos, adubamos, livramos das pragas e capinamos o jardim de tempos em tempos.

Se fizermos tudo isso o que acontecerá?

- Bem, no tempo devido, veremos o crescimento das plantas e logo virão as flores e os frutos.

- Quando os frutos vierem, seria correto dizer que fizemos o crescimento ocorrer?

- Não, apenas ajudamos. Nós não fazemos as coisas crescerem na natureza. Nosso Criador ainda é o único que sabe como uma pequena semente plantada no solo se transforma em um grande e frondoso carvalho.

- O melhor que podemos fazer é criar as condições adequadas para que o crescimento se dê. Este princípio é especialmente verdadeiro em relação aos seres humanos. Um ambiente saudável ou doentio pode determina o destino de muitas pessoas. As prisões estão cheias de pessoas que cresceram em ambientes doentios. A criação adequada dos filhos e um ambiente doméstico saudável são essenciais para uma sociedade saudável.

- No aspecto da saúde também este princípio é verdadeiro. O melhor que a medicina e os médicos podem fazer é prestar assistência através de medicação e terapias, criando as condições adequadas para que o corpo se cure. Apesar de todos os avanços da medicina, nenhum médico jamais consertou um osso fraturado ou curou um ferimento.

- Quando se cuida bem do jardim, os frutos virão no tempo certo. Infelizmente, muitos líderes ficam impacientes e desistem do esforço antes que os frutos tivessem chance de crescer. Muitas pessoas querem e esperam resultados rápidos, mas o fruto só vem quando está pronto.

POR QUE OS PROFISSIONAIS ESTÃO EM CRISE?

A pesar de os conceitos espirituais nas organizações já serem discutidos há vários anos, só agora eles estão realmente ganhando força. O motivo é simples: os profissionais chegaram a uma situação limite e simplesmente não estão agüentando mais. "Há uma forte demanda por outra relação com o trabalho. As pessoas não querem mais se sentir desumanizadas e pagar o preço de perder sua identidade, de perder o encanto da vida", diz o filósofo Mario Sergio Cortella.

Esse movimento que está explodindo agora é o reflexo de um longo processo de quebra de vínculos, como explica o consultor Jair Moggi. A humanidade rompeu a relação com a terra, que em vez de ser venerada com era antigamente, passou a ser destruída. O Homem também quebrou os laços de sangue, desvalorizando a ligação com a família. Desfez-se de normas e tradições que garantiram sua estabilidade. E desligou-se da religião, como mostra a grande crise por que passam as igrejas. Como consequência de todo esse processo, veio uma angústia profunda e um expressivo questionamento existencial, que agora resulta numa tentativa de resgate desses vínculos – de uma forma mais consciente e particular por meio da espiritualidade.

Nesse contexto, a empresa tem um papel decisivo. "Qual a única entidade que pode destruir ou consertar o mundo hoje?", pergunta Jair. "Não é mais a igreja, um líder carismático ou partido político. É a organização". Segundo ele, o universo corporativo é o principal pólo de aprendizagem dos nossos tempos e por mais que se esforcem as universidades está sempre um passo atrás em relação à realidade corporativa. "As organizações são grandes palcos cármicos, onde as pessoas se encontram para aprender umas com as outras. O melhor caso que você pode estudar está acontecendo ao seu lado - afirma o consultor."

O LÍDER ESPIRITUALIZADO

"Ele é ético, ajuda os colegas, serve em vez de ser servido. E, pode crer, não tem vergonha de dizer que depende da equipe para crescer. É o líder servidor, a grande tendência em gestão para os próximos anos. O movimento é capitaneado por executivos que não têm vergonha de levar a palavra amor para o mundo corporativo e acreditam que o sucesso profissional passa pela consciência de seu papel no mundo. Soa singelo demais para você? Pois saiba que é essa postura que vai garantir a competitividade das empresas nos próximos anos. E quem não perceber sua importância corre o risco de ficar fora do mercado. Quem decreta é o guru norte-americano James C. Hunter, autor do O Monge e o Executivo".

Muitos executivos acham que, porque estão no comando, seus funcionários é que têm de servi-los. Mas isso já não funciona. Hoje, as e presas precisam contar com o coração, a mente e o espírito dos seus colaboradores. E "só se consegue isso quando líder deixa de lado o desejo de poder e serve, em vez de ser servido", afirma James.

Nesse cenário turbulento, a espiritualidade desponta como um caminho para uma relação mais saudável entre funcionários e as empresas em que atuam, considerando o trabalho como parte de algo que transcende os aspectos materiais e contempla, também, as dimensões psíquicas, sociais e espirituais. "As pessoas buscam alguma coisa que diminua a tormenta do cotidiano e as impeça de serem tragadas pelo mundo do trabalho."

Quando passa do plano das idéias para a prática, esse movimento espiritual se reflete em produtividade, criatividade e inovação. Quando estão conscientes do seu papel na empresa e na sociedade, gostam do que fazem e acreditam nos valores da organização, os profissionais se sentem muito mais felizes e motivados. Por isso mesmo, cabe ao novo líder incentivar o desenvolvimento espiritual de sua equipe. Caso contrário, a empresa corre o risco de perder para os concorrentes ou – se conseguir segurar os funcionários na casa – ver os resultados despencarem. As empresas vencedoras sabem que a inovação e a ambição vêm do coração. Se você não trabalha com o coração, não é competitivo como deveria

ser. “E o mercado já não tem espaço para isso.” (transcrito da Revista Você AS, Ed. 82, de abril/2005)

O QUE É ESPIRITUALIDADE?

• Significa a capacidade de pensar, sentir e agir com base na crença de que existe algo maior do que os aspectos materiais.

• Representa a busca de significado para o papel do ser humano na empresa, na família, na sociedade (e o consequente equilíbrio dessas várias dimensões).

• É uma postura de vida, não envolve rituais.

• Tem elementos comuns a todas as religiões, como amor, esperança, liberdade, igualdade, etc.

QUE É RELIGIOSIDADE?

• Representa várias correntes (religiões) que conduzem à espiritualidade.

• Baseia-se na forma como os fundadores de cada religião viam o mundo.

• Envolvem rituais e costumes

• Ganham novas vertentes de acordo com os contextos históricos e culturais.

QUAL O RESULTADO DA ESPIRITURALIDADE NA EMPRESA?

• O funcionário espiritualizado ajuda o outro a se desenvolver;

• Reforça a consciência de que faz parte do todo e prática a lei da reciprocidade (que diz que suas ações acabam voltando para você)

• Minimiza seus próprios problemas e adota uma postura mais positiva.

• As pessoas sentem falta de saber para onde a empresa está indo.

• Os profissionais têm autonomia. (assim assumem essa responsabilidade)

- Cada conquista é celebrada, partindo-se do princípio de que o que move o homem é o reconhecimento.
- Em vez de falar, os líderes fazem. Dessa forma, levam o funcionário a refletir sobre essas ações, encontrando suas próprias respostas.
- O respeito à diversidade é à base de todo o relacionamento profissional.

APRENDA A SERVIR

Para sua liderança ficar realmente a serviço do seu time comece fazendo duas perguntas: - a quem eu sirvo e com que objetivo?

SOLTE O VERBO

O novo líder costuma demonstrar interesse pela equipe estimulando o diálogo verdadeiro entre as pessoas. Confira abaixo sete perguntas que ajudam a dar um novo sentido à comunicação entre chefe e subordinado:

- Quais necessidades você tem aqui que nós não conhecemos?
- Se você pudesse mudar alguma coisa na empresa, o que mudaria?
- O que você precisa fazer para ser um líder melhor?
- Como a empresa e eu podemos dar mais assistência a você?
- Você gosta do que faz aqui, por que não me diz quais são suas metas para os próximos 12 meses?
- Como tem sido o feedback das suas colocações e queixas?
- Quais obstáculos você encontra para melhorar sua performance?

Incorpore essas cinco atitudes em sua vida.

1. OUVIR SEM JULGAR – Antes de dar conselhos ou fazer pré-julgamentos, é preciso ouvir com atenção as preocupações e necessidades das pessoas com quem trabalha. Unir-se a elas na busca de soluções, portanto, é fundamental.

2. SER AUTÊNTICO – Deve-se admitir abertamente seus pontos fracos e suas limitações. Quando o líder tem essa postura a respeito de sua própria vulnerabilidade, as pessoas aprendem a confiar nele e a respeitá-lo como uma pessoa verdadeira e coerente.

3. TER SENSO DE COMUNIDADE – Hoje, faz bem criar na equipe um clima de companheirismo e amizade, como se todos pertencessem a uma família em que se partilham as emoções e vitórias, intercalando as exigências do trabalho com momentos de comemoração e lazer. A época do

gelo profissional, em que as pessoas eram tratadas à distância, já passou.

4. PARTILHAR PODER – Mais do que delegar funções, o líder deve dividir com a equipe o poder de ter iniciativa e tomar decisões, mesmo com o risco de vê-la cometer alguns equívocos.

5. VALORIZAR O DESENVOLVIMENTO DAS PESSOAS – Cada integrante da equipe tem um valor próprio, uma experiência própria e um potencial próprio a ser desenvolvido, tanto no sentido pessoal quando profissional. O investimento nesse potencial humano é um compromisso do líder. Quando as pessoas crescem, a empresa cresce junto com elas.

Na prática, ao ser incorporado, essas atitudes levam as pessoas a ter sucesso em tarefas desafiantes. Ninguém mais se sente sozinho no escritório.

MARKETING PESSOAL

Deixe de lado os preconceitos contra o marketing pessoal. Ele pode ajudar você a valorizar seu passe e criar uma marca positiva na empresa e no mercado. Para que seu marketing pessoal dê certo é preciso, antes de mais nada, que você saiba o que quer. Que tenha um foco é essencial. Manter e ampliar os seus contatos é fator de previdência. Quem não cultiva seus relacionamentos fica isolado. Algumas dicas:

Seja simples e direto: se você quer que alguém saiba o que você faz, fale. Mas nada de enrolação. Na hora de apresentar suas ações, clareza e objetividade são fatores decisivos.

Vá além das tarefas cotidianas: em que mais você pode ajudar seu chefe e a empresa a alcançar resultados? Discuta, traga idéias, mostre que se preocupa com isso e quer colaborar para os objetivos comuns.

Exercite a criatividade: pergunte-se onde você pode fazer diferente e melhor. Só tome cuidado para não ousar demais.

Controle a ansiedade: quando estiver elaborando um projeto, mostre para o seu chefe apenas quando terminar. A primeira impressão dele pode prejudicar o resultado do trabalho.

Esteja sempre presente: entregue os trabalhos pessoalmente. Dessa maneira você pode tirar dúvidas e influenciar a percepção do trabalho.

Coordene projetos: seja dento ou fora da empresa. Liderar uma ação social, por exemplo, pode colocar você em evidência de forma positiva.

Tenha bom senso ao se vestir: uma aparência adequada é importante para se vender. E a primeira impressão sempre conta pontos.

Seja persistente: se os resultados não aparecerem tão cedo, não adianta simplesmente mudar de estratégia.

Use seu cartão de visita: ele é a principal ferramenta para que as pessoas entrem em contato com você e possa fazer parte de seus projetos.

NÃO VIRE UM CHATO

Um escorregão pode estragar todo o trabalho que você vinha fazendo. Veja o que você NÃO deve fazer ao trabalhar seu marketing pessoal: **NUNCA:**

- Apontar os defeitos dos outros para destacar as suas qualidades
- Testar o seu chefe para mostrar o quanto você sabe
- Tratar seus colegas de trabalho como concorrentes
- Exagerar na hora de falar dos seus atributos e conquistas
- Fazer perguntas impertinentes apenas para ser notado
- Falar sobre assuntos que não conhece só para não ficar de fora
- Assumir uma tarefa para se mostrar ativo e abandoná-la no meio – se você se comprometeu, tem de estar disponível.

CONTAS BANCÁRIAS RELACIONAIS.

Nas nossas contas bancárias fazemos depósitos e retiradas, esperando nunca ficar a descoberto. A metáfora da conta relacional nos ensina a importância de manter saudável o equilíbrio dos relacionamentos com as pessoas importantes de nossas vidas, inclusive as que lideramos.

- Quando conhecemos uma pessoa o nosso saldo de relacionamento com ela é zero. À medida que o relacionamento amadurece, porém fazemos depósitos e retiradas nessas contas imaginárias, baseados na forma como nos comportamos.
- Por exemplo, fazemos depósitos nessas contas sendo confiáveis e honestos, dando às pessoas consideração e reconhecimento, mantendo nossa palavra, sendo bons ouvintes, não falando de outras pessoas pelas costas, usando a simples cortesia de um olá, por favor, obrigado, desculpe, etc.
- Fazemos retiradas, sendo agressivos, descorteses, quebrando promessas e compromissos, apunhalando os outros pelas costas, sendo maus ouvintes, cheios de empáfia, arrogância, etc.
- Esta ideia de conta relacional também ilustra por que devemos

elogiar as pessoas em público e nunca puni-las em público. Porque quando punimos uma pessoa publicamente, é óbvio que a envergonhamos na frente de seus amigos, o que é uma enorme retirada de nossa conta com essa pessoa. Mas, além disso, quando humilhamos alguém em público, também fazemos uma retirada da nossa própria conta relacional com todos aqueles que presenciam, por que chicotadas em público são constrangedoras e horríveis de presenciar, e as pessoas se perguntam: "Quando será a minha vez?" Neste sentido, uma das formas mais eficientes de fazer retiradas relacionais é unir alguém publicamente.

• O mesmo princípio é verdadeiro quando elogiamos, consideramos e reconhecemos alguém publicamente. Não apenas fazemos um depósito em nossa conta com a pessoa que elogiamos, mas também fazemos depósitos nas contas que temos com aqueles que observam.

• As retiradas relacionais têm um alto custo porque as pessoas têm um alto conceito de si mesmas. Segundo especialistas no assunto, para cada retirada que se faz em sua conta com uma pessoa são necessários quatro depósitos para voltar a ficar igual. Uma proporção de quatro por um.

• Para fundamentar esta afirmação um levantamento realizado para determinar com que realismo as pessoas se vêem, constatou o seguinte:

1. 85% do público se vêem como "acima da média".

2. Perguntados sobre sua habilidade de "dar-se bem com os outros" 100% puseram-se na metade superior da população;

3. 60% classificaram-se nos 10% mais altos;

4. 25% em um por cento da população;

5. 70% se consideram com habilidade para liderar e apenas 2% se considera sem habilidade;

6. Habilidade atlética;

7. 60% se classificaram na parte superior, apenas 6% disseram estar abaixo da média.

O que quer dizem isto? – que as pessoas de modo geral têm alta opinião sobre si mesma. Isto significa que devemos ser muito cuidadosos ao fazer retiradas da conta dos outros porque o custo pode ser muito alto.

A ESCOLHA

O caminho para a autoridade e a liderança começa com a vontade. À vontade, são as escolhas que fazemos para aliar nossas ações às nossas intenções. Ao final, todos tem que fazer escolha a respeito de nosso comportamento e aceitar a responsabilidade por essa escolha. Escolhemos ser pacientes ou impacientes? Bons ou maus? Ouvintes ativos ou meramente silenciosos, esperando nossa oportunidade de falar? Humildes ou arrogantes? Respeitadores ou rudes? Generosos ou egoístas? Capazes de perdoar ou ressentidos? Honestos ou desonestos? Comprometidos ou apenas envolvidos?

Conhecemos muitos pais, esposos, treinadores, professores e outros líderes que não querem assumir sua responsabilidade diante das dificuldades de seus relacionamentos. Por exemplo, eles dizem:

"Começarei a tratar minha criança com respeito quando ela passar a comportar-se melhor", ou "Eu me dedicarei à minha mulher quando ela mudar seu comporta-mento", ou "Vou prestar atenção no meu marido quando ele quando ele tiver algo interessante a dizer", ou "Investirei em meus empregados quando obtiver um aumento" ou "Respeitarei meus liderados quando meu chefe começar a me tratar com respeito".

"Tenho certeza de que vocês já ouviram a declaração: mudarei quando..." E podem preencher as reticências com várias outras afirmações.

As pessoas, de um modo geral, sempre esperam que o outro mude primeiro para só depois ela começar a mudar. Em consequência isto não acontece nunca, pois em quase cem por cento dos casos está nela.

Em quase todos os problemas de relacionamentos em empresas ou no lar, o problema está no topo. Na empresa o problema está quase sempre no comportamento dos líderes; na família o problema está nos pais. Normalmente só se toma alguma providência quando o problema se torna muito grave e já está completamente deteriorado. O orgulho impede que se peça auxílio a terceiros.

PRÁXIS

Os pensamentos e os sentimentos dirigem nosso comportamento, e, claro, sabemos que isso é verdade. Nossos pensamentos, sentimentos, crenças – nossos paradigmas – exercem de foto grande influência sobre nosso comportamento. A práxis ensina que o oposto também é verdadeiro.

Nosso comportamento também influencia nossos pensamentos e nossos sentimentos. Quando nos comprometemos a concentrar atenção, tempo, esforço e outros recursos em alguém ou algo durante certo tempo, começamos a desenvolver sentimentos pelo objeto de nossa atenção, ou, em outras palavras, nos tornamos "ligados" a ele.

A Práxis explica por que adotamos crianças, por que gostamos tanto de bichos de estimação, cigarros, jardinagem, bebida, carros, golfe, coleção de selos e todo o resto de coisas que preenchem nossa vida. Ficamos presos a quem prestamos atenção, com quem passamos tempo ou a quem servimos.

A Práxis também trabalha na direção oposta. Ela ensina que se não gostamos de uma pessoa e a destratamos, vamos odiá-la ainda mais. Quando começamos a tratar alguém ou alguma coisa com desprezo iniciamos um processo de desumanização que nos facilita odiá-los.

A Práxis diz que, se me comprometo a amar uma pessoa e a me doar a quem sirvo, e sintonizo minhas ações e comportamentos com esse compromisso, com o tempo passarei a ter sentimentos positivos em relação a essa pessoa. Um Psicólogo diz "que é mais comum representamos um determinado sentimento do que agirmos de acordo com o sentimento". Poderíamos dizer "fingir para conseguir".

Muitas pessoas pensam ou dizem que mudarão seu comportamento quando sentirem vontade de fazê-lo. Infelizmente, muitas vezes esse sentimento e essa vontade nunca vêm. Se a pessoa "fingir" que esta mudando o comportamento e começar a agir nesse sentido, em breve tudo estará mudando.

O poder da Práxis na cura de casamentos:

Para salvar o casamento cada um dos cônjuges assume o compromisso de durante trinta dias tratar o outro da maneira como o trava quando havia grandes sentimentos românticos, na época do namoro. A tarefa do marido é dizer à mulher como ela é bonita, mandar-lhe flores, convidá-la para jantar fora, etc. – em suma, fazer todas as coisas que fazia quando estava "apaixonado" por ela. A mulher também tem de tratar o marido como um novo namorado. Dizer-lhe que é bonito, preparar seu prato favorito, enfeitar-se para ele, esse tipo de coisa. Os casais que se comprometem, com sinceridade, com essas difíceis tarefas retomam os antigos sentimentos. Isto é práxis. Os sentimentos virão em conseqüência do comportamento.

Forçar-se a dar consideração e respeito a alguém de quem você não gosta, ou comportar-se de maneira amorosa com alguém nada amável nos parece uma prisão. De fato é difícil no princípio. Mas com compromisso e exercício adequado – prática – os músculos emocionais, assim como os físicos, se alongam, ficam maiores e mais fortes do que possamos imaginar.

A RESPONSABILIDADE E AS ESCOLHAS QUE FAZEMOS

A liderança começa com a escolha. Algumas dessas escolhas incluem encarar de frente as tremendas responsabilidades que nos dispomos a assumir e alinhar nossas ações com as boas intenções. Mas muitas pessoas não querem assumir a responsabilidade adequada em suas vidas e preferem ignorar essa responsabilidade. Pessoas com problemas de caráter, geralmente, assumem muito pouco a responsabilidade por seus atos. "Meu filho tem problemas na escola por causa dos maus professores", ou "Não posso progredir na companhia porque meu chefe não gosta de mim", ou "Bebo porque meu pai bebia".

Por outro lado, os neuróticos assumem responsabilidade demais e acreditam que tudo o que acontece é por culpa deles; é a doença da responsabilidade.

"Meu marido é bêbado porque sou má esposa", ou "Meu filho fuma maconha porque falhei como pai", ou "O tempo está ruim porque não rezei de manhã".

OS QUATRO ESTÁGIOS NECESSÁRIOS PARA ADQUIRIR NOVOS HÁBITOS OU HABILIDADES.

Eles tanto se aplicam à aprendizagem de bons hábitos como à de maus hábitos, de boas e de más habilidades, de bons e de maus comportamentos. O interessante é que eles se aplicam totalmente ao aprendizado de novas habilidades de liderança.

Estágio um: Inconsciente e Sem Habilidade.

• Este é o estágio em que você ignora o comportamento e o hábito. Isto se dá antes de sua mãe querer que você use o vaso sanitário, antes de você tomar seu primeiro drinque ou fumar seu primeiro cigarro, antes de você aprender a esquiar, jogar basquete, tocar piano, datilografar, ler e escrever, o que quer que seja. Você está inconsciente ou desinteressado em aprender a prática e, obviamente, despreparado.

Estágio dois: Consciente e Sem habilidade.

• Este é o estágio em que você toma consciência de um novo comportamento, mas ainda não desenvolveu a prática. É quando sua mãe começa a sugerir o vaso sanitário; você fumou seu primeiro cigarro, ou bebeu, e isso caiu mal; você pegou os esquis, tentou fazer uma cesta, sentou-se à máquina de escrever ou ao piano pela primeira vez. Tudo é muito desajeitado, antinatural e até assustador. Mas, se você continuar a lidar com isso, irá para o terceiro estágio.

Estágio Três: Consciente e Habilidoso.

• Este é o estágio em que você está se tornando cada vez mais experiente e se sente confortável com o novo comportamento ou prática. É quando a criança quase sempre consegue se controlar; quando você saboreia os cigarros e a bebida; quando já consegue esquiar razoavelmente, quando o datilógrafo e o pianista não precisam mais olhar para o teclado. Você está "adquirindo o jeito da coisa" neste estágio. Qual seria a evolução final na aquisição de um novo hábito?

Estágio Quatro: Inconsciente e Habilidoso.

• Este é o estágio em que você já não tem que pensar. É o estágio em que escovar os destes e usar o vaso sanitário de manhã é a coisa mais natural do mundo. É o estágio final para o alcoólico e o fumante, quando estão praticamente esquecidos do seu hábito compulsório. É quando você esquia montanha abaixo como se estivesse caminhando pela rua. É o estágio que os datilógrafos e os pianistas altamente eficientes não pensam em seus dedos batendo no teclado. Tornou-se natural para eles. Este é o estágio em que os líderes conseguiram incorporar seu comportamento à sua verdadeira natureza. Estes são os líderes que não precisam tentar ser bons líderes, porque são bons líderes. O líder neste estágio não tem que tentar ser uma boa pessoa, pois ele é uma boa pessoa.

Liderança e amor são questões ligadas ao caráter. Paciência, bondade, humildade, abnegação, respeito, generosidade, honestidade, compromisso. Estas são as qualidades construtoras do caráter, são hábitos que precisamos desenvolver e amadurecer se quisermos nos tornar líderes de sucesso, que vencem no teste do tempo.

PENSAMENTOS TORNAM-SE AÇÕES, AÇÕES TORNAM-SE HÁBITOS, HÁBITOS TORNAM-SE CARÁTER, E NOSSO CARÁTER TORNA-SE NOSSO DESTINO.

RECOMPENSA

"Para cada esforço disciplinado
há uma retribuição múltipla"
Jim Rohn

A disciplina exige dedicação e trabalho duro, mas em compensação sempre traz prêmios. Por exemplo, alguém aqui faz exercício regularmente, pratica algum tipo de esporte, lê livros e jornais, estão com a mente sempre ocupada com algum tipo de pensamento. Todo este esforço disciplinar com certeza traz benefícios para vocês.

Quantos benefícios colhemos pelo esforço disciplinar para usar o urinol, escovar os dentes regularmente, aprender a ler e escrever, tocar piano, aprender a costurar, aprender uma profissão e todas as nossas habilidades. Em todos os casos a disciplina exigida para liderar com autoridade nos trará ganhos e benefícios.

Quando optamos por doar-nos servindo e nos sacrificando pelos outros, nós construímos influência. Um líder que sabe exercer influência é um líder cujas habilidades estão se desenvolvendo e isso nos dá uma missão na vida.

Quando examinamos tudo o que se requer para liderar com autoridade, percebemos logo que isso exige muito trabalho e esforço. O trabalho de tratar os outros com bondade, de ouvir ativamente, de ter e expressar consideração, de elogiar, de reconhecer, de estabelecer o padrão, de deixar claras as expectativas, de dar às pessoas condições para manterem o padrão estabelecido – isso é de fato uma missão diária.

As organizações definem sua missão e registram os seus objetivos. Mas nunca nos demos conta de como é importante ter uma declaração de missão do que queremos e pretendemos como indivíduos. Quando não temos um objetivo definido, nos dispersamos em ações sem sentido. Infelizmente a grande maioria das pessoas não tem um objetivo definido na vida; como palha carregada pelo vento, vai para onde ele sopra mais forte.

Nas escolas os alunos estão à procura, às vezes desesperadamen-

te, do objetivo e sentido do que fazerem, e, se essa necessidade não é satisfeita, voltam-se para as gangues, as drogas, a violência e um exército de outros demônios para preencher o vácuo.

Discutimos as várias recompensas que nos chegam quando nos disciplinamos para liderar com autoridade. Mas há ainda uma recompensa muito valiosa que deve ser mencionada. É a recompensa da alegria. Falo de alegria, não de felicidade, porque a felicidade é baseada em acontecimentos. Se coisas boas acontecem, estou feliz. Se acontecem coisas más, estou infeliz. A alegria é um sentimento muito profundo, que não depende de circunstâncias externas. Alegria é satisfação interior e a convicção de saber que você está verdadeiramente em sintonia com os princípios profundos e permanentes da vida. Servir aos outros nos livra das algemas do ego e da concentração em nós mesmos que destroem a alegria de viver.

O Dr Albert Schweitzer, grande benfeitor da humanidade, disse: "***Eu não sei qual será seu destino, mas uma coisa eu sei. Os únicos que serão realmente felizes são os que buscaram e descobriram o que é servir***".

Disciplinar-se para doar-se aos outros é aprender a fazer o que NÃO É NATURAL

Ao terminar, minha oração para cada um de vocês é pedindo que tenham avançado alguns pequenos passos em sua jornada como resultado desse tempo que passamos juntos. Pequenos passos podem não fazer muita diferença numa jornada curta, mas para a longa jornada da vida são capazes de colocar vocês num lugar completamente diferente. Boa sorte e que Deus abençoe cada um no caminho que têm pela frente.

***

Este Curso de Liderança foi extraído do Livro O MONGE E O EXECUTIVO – Uma História sobre a essência da Liderança, James C. Hunter, publicado pela Editora Sextante – 6ª. Edição

***

ÉTICA PROFISSIONAL

Ética é o conjunto de regras, normas, leis e princípios que regem determinada profissão. A ética profissional tem como finalidade fazer com que a profissão seja admirada não apenas por quem a exerce, mas que seja respeitada por todos.

Nas profissões, a Ética profissional diz que todo empregado deve:

Respeitar seu superior – acatar ordens e, quando necessário, questioná-las, falar delicada e respeitosamente – expor suas razões e apresentar soluções de forma clara e modesta, respeitar a hierarquia, dirigindo-se a um superior de seu chefe apenas quando autorizado por ele.

Os colegas de serviço estão em contato permanente no dia–a-dia do profissional, por isso, devem ser considerados quase como integrantes de mesma família. Isso implica em respeitá-las como pessoas que são. Se houver necessidade de criticá-los, que seja em particular, delicadamente, evitando palavras bruscas.

A ajuda aos colegas deve ser constante, sem visar recompensa ou lucros pessoais. Os objetivos estão em ser útil e amigo. Também nas relações com o público, a Ética define padrões de comportamento. Toda empresa ou instituição vive em função do público, da clientela. É para o usuário que se trabalha. Deve-se observar no trato com os clientes, entre outros, os seguintes itens:

1. **Discrição** – Procurar saber apenas o necessário para o bom desempenho do trabalho.

2. **Sigilo** – Assuntos ou antecedentes do ambiente de trabalho devem ser mantidos em sigilo, isto é, segredo.

3. **Cortesia** – Delicadeza no trato com as pessoas, mostrar interesse em atender suas solicitações a contento, paciência e compreensão para com suas exigências.

4. **Honestidade** – Cumprir seus serviços com dignidade, boa vontade e presteza.

5. **Responsabilidade** – Realizar suas tarefas organizadas e ordenadamente, de acordo com técnicas selecionadas.

6. **Estabilidade Emocional** – Manter o equilíbrio de seus sentimen-

tos e emoções em quaisquer circunstâncias, dando condições de auxílio às pessoas da melhor maneira possível.

7. **Persistência** – Perseverança ou insistência, capacidade de repetir várias vezes a mesma ação ou tarefa, no sentido de atender às pessoas da melhor maneira possível.

8. **Pontualidade** – Chegar e sair de seu trabalho na hora pré-determinada, não se fazendo esperar, respeitando assim as pessoas que dependem do seu trabalho.

9. **Iniciativa** – Capacidade de tomar decisões que visem a solução de uma situação difícil, nunca, porém, se elas são de competência de seu superior imediato.

10. **Espírito de colaboração** – Capacidade de auxiliar o cliente, proporcionando-lhe o melhor serviço. Diz respeito, também, à colaboração entre os colegas.

ATITUDES IMPORTANTES:

Receber bem os diferentes tipos de pessoas que se dirigem a você, mesmo que algumas apresentem características pouco simpáticas.

Saiba controlar suas emoções, demonstrando segurança, autoconfiança e autocontrole. Seja dinâmica(o) no que se refere a disposição para o trabalho, evitando a pressa desordenada na

Realização das tarefas. Mesmo as tarefas mais maçantes não devem ser adiadas, para que não se tornem menos atraentes.

NORMAIS GERAIS DE CONDUTA:

- Procure agir sempre se baseando na verdade.
- Mantenha sempre relações leais, corretas e sérias com seus colegas e demais colaboradores.
- Use linguagem própria, adequada ao local de trabalho.
- Assuma todos os seus atos e suas conseqüências.
- Evite fofocas.
- Não discuta assuntos particulares no ambiente de trabalho.

PROCURE FAZER DO AMBIENTE DE TRABALHO UM LUGAR AGRADÁVEL, POIS É NO TRABALHO QUE VOCÊ PASSA A MAIOR PARTE DE SUA VIDA

CONCEITO DE RELAÇOES HUMANAS

Relações humanas é uma disposição interior, é uma aceitação de outro que transparece no modo de falar, de olhar, na postura e, sobretudo, na forma de agir adequada.

RELAÇÕES HUMANAS = TRATO COM AS PESSOAS

Manter um bom relacionamento significa apresentar um bom entrosamento com as outras pessoas.

É importante considerar que a produção de um grupo não é resultado do trabalho de um, mas de todos os seus elementos, e que sua maior eficiência depende de uma maior integração de suas unidades de trabalho, pois o trabalho é uma atividade de grupo. É necessário que haja respeito entre as pessoas, que todos sejam tratados como pessoas importantes no grupo e que cada pessoa contribua para o alcance das metas que dependem da realização de todo o grupo.

Relações Humanas é a técnica da convivência, pois, para que o ser humano possa viver bem com os outros, se faz necessário que precisamos cumprir certas regras, adequar certas reações e, mediante o intercâmbio de idéias, poderá enriquecer e introduzir melhorias no trabalho.

REGRAS BÁSICAS DE UMA EQUIPE

- Ouça primeiro o outro membro da equipe, e então decida como responder.
- Reconheça que cada um tem uma opinião a respeito de quase tudo.
- Aceite as diferenças de opinião.
- Não transfira trabalho de maneira que você não gostaria de recebê-lo.
- Não aceite trabalhos transferidos pelos outros dessa forma.
- Quando tiver dúvidas sobre alguma coisa, procure esclarecimen-

tos.

• Suposições são arriscadas; faça-as somente quando houver necessidade.

• Esclareça onde começa e termina sua responsabilidade, e como ele se entrosará com a de outros membros da equipe.

• Atualize as pessoas com informações que, como você, elas precisam saber.

• Se você tem uma questão ou um ponto de discórdia com um outro membro da equipe, torne-o ciente disso, e não outras pessoas.

PARTICIPAÇÃO DO GRUPO

Durante muito tempo se acreditou na existência do líder nato. Características tais como inteligência, autoconfiança, dominância, criatividade e etc., eram consideradas como iniciativas dos líderes; não há dúvida de que muitas dessas características ajudam a se tornarem líderes, mas não se pode dizer que uma pessoa é líder por apresentar essas características. Faz-se necessário que essas ou outras características se harmonizem com as finalidades e atmosfera prevalente do grupo.

Líder é o individuo que em cada situação influência, por suas idéias e ações, o pensamento e as atitudes dos outros membros do grupo. Com base nesta afirmação, podemos deduzir que embora num grupo de trabalho, sempre exista um líder formal (coordenador da equipe), os demais integrantes do grupo partilham essa liderança, na medida em formam iniciativas, sugerem soluções para problemas e influenciam de alguma forma o comportamento dos demais companheiros.

O fato de o líder ser a pessoa que mais influência, não implica que só cabe a ele a responsabilidade de decidir, comandar o grupo e assumir responsabilidade. Todos devem participar auxiliando o líder na difícil tarefa de conduzir a equipe.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Introdução

Até pouco tempo atrás o sucesso de uma pessoa era avaliado pelo raciocínio lógico e habilidades matemáticas e espaciais (QI). Mas o psicólogo Daniel Goleman, PhD, com seu livro "Inteligência Emocional" retoma uma nova discussão sobre o assunto. Ele traz o conceito da inteligência emocional como maior responsável pelo sucesso ou insucesso das pessoas. A maioria das situações de trabalho é envolvida por relacionamentos entre as pessoas. Desta forma pessoas com qualidades de relacionamento humano, como afabilidade, compreensão, gentileza têm mais chances de obter o sucesso.

O que é Inteligência Emocional?

A Inteligência Emocional está relacionada a habilidades tais como motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações; controlar impulsos, canalizando emoções para situações apropriadas; praticar gratificação prorrogada; motivar pessoas, ajudando-as a liberarem seus melhores talentos, e conseguir seu engajamento aos objetivos de interesses comuns. (Gilberto Vitor)

Daniel Goleman, em seu livro, mapeia a Inteligência Emocional em cinco áreas de habilidades:

1. Auto-Conhecimento Emocional - reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre.
2. Controle Emocional - habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação.
3. Auto-Motivação - dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para manter-se caminhando sempre em busca.
4. Reconhecimento de emoções em outras pessoas.
5. Habilidade em relacionamentos inter-pessoais.

As três primeiras acima se referem à Inteligência Intra-Pessoal. As duas últimas, a Inteligência Inter-Pessoal.

Inteligência Inter-Pessoal: - é a habilidade de entender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como trabalhar cooperativamente com elas.

1. Organização de Grupos: é a habilidade essencial da liderança, que envolve iniciativa e coordenação de esforços de um grupo, habilidade de obter do grupo o reconhecimento da liderança, a cooperação espontânea.

2. Negociação de Soluções: o papel do mediador, prevenindo e resolvendo conflitos.

3. Empatia - Sintonia Pessoal: é a capacidade de, identificando e entendendo os desejos e sentimentos das pessoas, responder (reagir) de forma apropriada de forma a canalizá-los ao interesse comum.

4. Sensibilidade Social: é a capacidade de detectar e identificar sentimentos e motivos das pessoas.

Inteligência Intra-Pessoal: é a mesma habilidade, só que voltada para si mesmo. É a capacidade de formar um modelo verdadeiro e preciso de si mesmo e usá-lo de forma efetiva e construtiva.

Os tipos de inteligência

O psicólogo Howard Gardner da Universidade de Harward, nos Estados Unidos, propõe "uma visão pluralista da mente" ampliando o conceito de inteligência única para o de um feixe de capacidades. Para ele, inteligência é a capacidade de resolver problemas ou elaborar produtos valorizados em um ambiente cultural ou comunitário. Assim, ele propõe uma nova visão da inteligência, dividindo-a em 7 diferentes competências que se interpenetram, pois sempre envolvemos mais de uma habilidade na solução de problemas.

Embora existam predominâncias, as inteligências se integram:

- Inteligência Verbal ou Lingüística: habilidade para lidar criativamente com as palavras.

- Inteligência Lógica-Matemática: capacidade para solucionar problemas envolvendo números e demais elementos matemáticos; habilidades para raciocínio dedutivo.
- Inteligência Sinestésica Corporal: capacidade de usar o próprio corpo de maneiras diferentes e hábeis.
- Inteligência Espacial: noção de espaço e direção.
- Inteligência Musical: capacidade de organizar sons de maneira criativa.
- Inteligência Interpessoal: habilidade de compreender os outros; a maneira de como aceitar e conviver com o outro.
- Inteligência Intrapessoal: capacidade de relacionamento consigo mesmo, autoconhecimento. Habilidade de administrar seus sentimentos e emoções a favor de seus projetos. É a inteligência da autoestima.

Segundo Gardner, todos nascem com o potencial das várias inteligências. A partir das relações com o ambiente, aspectos culturais, algumas são mais desenvolvidas ao passo que deixamos de aprimorar outras.

Nos anos 90, Daniel Goleman, também psicólogo da Universidade de Harward, afirma que ninguém tem menos que 9 inteligências. Além das 7 citadas por Gardner, Goleman acrescenta mais duas:

- Inteligência Pictográfica: habilidade que a pessoa tem de transmitir uma mensagem pelo desenho que faz.
- Inteligência Naturalista: capacidade de uma pessoa em sentir-se um componente natural.

Importância das Emoções

Sobrevivência: Nossas emoções foram desenvolvidas naturalmente através de milhões de anos de evolução. Como resultado, nossas emoções possuem o potencial de nos servir como um sofisticado e delicado sistema interno de orientação. Nossas emoções nos alertam quando as necessidades humanas naturais não são encontradas. Por exemplo, quando nos sentimos sós, nossa necessidade é encontrar outras pessoas. Quando nos sentimos receosos, nossa necessidade é por segurança. Quando nos sentimos rejeitados, nossa necessidade é por aceitação.

Tomadas de Decisão: Nossas emoções são uma fonte valiosa da informação. Nossas emoções nos ajudam a tomar decisões. Os estudos mostram que quando as conexões emocionais de uma pessoa estão danificadas no cérebro, ela não pode tomar nem mesmo as decisões simples. Porquê? Porque não sentirá nada sobre suas escolhas.

Ajuste de limites: Quando nos sentimos incomodados com o comportamento de uma pessoa, nossas emoções nos alertam. Se nós aprendermos a confiar em nossas emoções e sensações isto nos ajudará a ajustar nossos limites que são necessários para proteger nossa saúde física e mental.

Comunicação: Nossas emoções ajudam-nos a comunicar com os outros. Nossas expressões faciais, por exemplo, podem demonstrar uma grande quantidade de emoções. Com o olhar, podemos sinalizar que precisamos de ajuda. Se formos também verbalmente hábeis, juntamente com nossas expressões teremos uma possibilidade maior de melhor expressar nossas emoções. Também é necessário que nós sejamos eficazes para escutar e entender os problemas dos outros.

União: Nossas emoções são talvez a maior fonte potencial capaz de unir todos os membros da espécie humana. Claramente, as diferenças religiosas, cultural e política não permitem isto, apesar dar emoções serem "universais".

Como melhorar seu QE?

Daniel Goleman em seu livro diz que a melhor maneira de tornar as pessoas mais inteligentes emocionalmente é começar a educá-las quando ainda são crianças. Em uma entrevista à HomeArts ele adverte que deve-se lembrar que ensinar inteligência emocional às crianças não significa que você não possa ser neurótico. Você apenas precisa ver o que a criança precisa, e estar lá para ela.

Nesta mesma entrevista Daniel Goleman afirma que para um adulto melhorar sua própria inteligência emocional, a primeira tarefa é desaprender e reaprender, devido ao fato que seus hábitos emocionais foram aprendidos na infância.

Escola da Educação

Uma das grandes preocupações dos pais hoje em dia, é educar seus filhos emocionalmente, ou seja, prepará-los para enfrentar os desafios impostos pela vida com inteligência. Ensiná-los, como reagir nas diversas ocorrências que podem vir a acontecer.

Segundo, Terezinha Castilho Fulanetto, devemos desenvolver todos os tipos de inteligência na criança, pois se todo o espectro é estimulado, a criança se desenvolve mais harmonicamente, prevenindo obstruções e evitando bloqueios de capacidades. Todas as competências da criança devem ser estimuladas.

"Ter inteligência emocional significa perceber os sentimentos dos filhos e ser capaz de compreendê-los, tranquilizá-los e guiá-los." Diz John Gottman em seu livro Inteligência Emocional e a Arte de Educar Nossos Filhos. Segundo ele, os pais devem ser os preparadores emocionais dos filhos, o que muitas vezes não tem ocorrido devido ao stress e a correria do cotidiano.

A infância modificou-se muito nos últimos anos, o que vem dificultar ainda mais o aprendizado afetivo. Os pais que são efetivamente preparadores emocionais devem ensinar aos filhos estratégias para lidar com os altos e baixos da vida. Devem aproveitar os estados de emoções das crianças, para ensiná-las como lidar com eles e ensiná-la como tornar-se uma pessoa humana.

Porém, nas últimas décadas, uma visão desmedidamente liberal entre pais e filhos e escola/crianças tem comprometido a educação e o aprendizado, diz Roberto Lira Miranda, em Além da Inteligência Emocional: Uso integral das aptidões cerebrais no aprendizado, no trabalho e na vida. O receio de produzir crianças reprimidas está gerando uma quantidade muito grande de crianças mal educadas e emocionalmente menos aptas.

Para aqueles pais que ainda não são preparadores emocionais, Gottman, propõe 5 passos para que se tornem:

1. Perceber as emoções das crianças e as suas próprias;
2. Reconhecer a emoção como uma oportunidade de intimidade e orientação;
3. Ouvir com empatia e legitimar os sentimentos da criança;
4. Ajudar as crianças a verbalizar as emoções;
5. Impor limites e ajudar a criança a encontrar soluções para seus problemas.

Embora os pais tenham papel fundamental na educação emocional dos filhos, algumas iniciativas em escolas têm se mostrado positivas. Hoje, assistimos ao fortalecimento do indivíduo enquanto pessoa, fazendo com que as instituições, para obter sucesso, moldem-se aos indivíduos, treinando professores para tal missão.

Segundo Gilberto Vitor, estamos assistindo a passagem de uma sociedade de sobrevivência para uma de realização pessoal, onde o indivíduo ganha importância enquanto valor e responsabilidade. Daí o surgimento de tantas associações.

O "princípio da educação emocional" é simples. Devemos ensinar ao indivíduo o senso de respeito, importância e de responsabilidade. Não apenas falando ou impondo responsabilidades, mas compartilhando responsabilidade com ele. E isto é fácil de conseguir: atividades em equipes, onde todos trabalham igualmente e possuam a responsabilidade de manter a equipe viva.

Ainda segundo Gilberto Vitor, as "escolas emocionais" devem:

Investir menos esforços em medir conhecimentos (as notas) e mais tempo e enfoque na aprendizagem.

Compartilhar responsabilidades com seus alunos.

Investir nas tecnologias modernas de ensino.

Identificar e promover talentos individuais.

Promover reciclagem permanente de professores.

Enfatizar atividades em grupo.

Enfatizar a criatividade de cada aluno.

Ensinar o aluno como aprender.

Percebemos que a educação deve ser prioridade do Estado. Mas não só uma responsabilidade dele. Todos deveram compartilhar na educação de nossas crianças e adolescentes, dando oportunidade a eles de crescer e "se tornar adultos", dando oportunidade de mostrarem-se à humanidade, para que fatos lamentáveis, como adolescentes incendiando mendigos, deixem de acontecer.

"Todos somos beneficiários de uma boa educação da juventude."

Terezinha Castilho Fulanetto é orientadora educacional e coordenadora pedagógica do Curso de Educação Infantil do Instituto de Ensino "Santo Ivo".

Dicas de leitura:

Inteligência Emocional - Daniel Goleman

Além da Inteligência Emocional - Roberto Lira Miranda

Inteligência Emocional e a Arte de Criar Nossos Filhos - John Gottman

Raising Your Emotional Intelligence: A Pratical Guide - Jeane Segal

Emotinal Development and Emotional Intelligence: Educational Implicates - Peter Salovery & David J. Shiyter

Emotional Intelligence: Why it can Matter More Than IQ - Daniel Goleman

Inteligência Emocional no Trabalho - Hendrie Weisinger.

Inteligência Emocional - As três faces da mente. - Elaine de Beauport & Aura Sofia Diaz.

Página de referência:

Introduction to Emotional Intelligence.

Inteligência Emocional e a Escola de Educação Emocional

Mais material sobre A Escola da Educação

http://ipanema.com/babysite/artig8.htm

http://goodhousekeeping.com/depts/relat/01eqqaf1.htm

http://www.santoivo.com.br/.\jornal\nj197-inteli.htm

Emotional Intelligence in Schools.

Matérias/Artigos

http://www.estado.com.br/jornal/suplem/emps/98/05/10/emps002.html
http://www.estadaoescola.com.br/eescola/forum/artigos/disciplina/disciplina7.htm

Veja a Inteligência Emocional voltada a Internet
Emotional Intelligence Skills on the Internet.
E-mail...
rsparpin@din.uem.br - Rafael Stubs Parpinelli
wtwatana@din.uem.br - Wagner T. Watanabe
Professor Coordenador do trabalho: Nilson Moutinho dos Santos

***

VEJA: Palestra MOTIVACIONAL e bem HUMORADA
http://www.youtube.com/watch?v=tHHEk1xpD_w
***

VIVA O PRESENTE

Diante desse novo ano que está surgindo, veio-me à mente a lembrança de algo de suma importância que muitas vezes nos esquecemos: a importância de se viver no aqui e no agora, de forma intensa e vibrante. Esse é o ponto chave da plenitude que traz um imenso poder de atração para coisas boas e positivas em nossa vida.

Quando passamos a vivenciar a beleza de cada momento, com alegria, gratidão e entusiasmo, a vida e o Universo inteiro passam a conspirar a nosso favor. Isso ocorre porque estamos imersos em um contexto vibratório fiel à Lei Universal de Ação e Reação. De acordo com esse princípio, atraímos somente algo que seja similar àquilo que estamos emitindo. Assim, ao nos sentirmos bem, emitimos uma frequência boa que reverbera nas esferas mais sutis da existência e traz de volta algo que seja condizente com isso.

Já falei muitas vezes a respeito da natureza responsiva do Universo, mas nunca é demais repetir quando o objetivo é clarear a mente de quem confia no que escrevo. Portanto, repito mais uma vez que a vida é como um espelho mágico que reflete de forma exata e proporcional, o que somos na essência. Aliás, o bem-estar que emitimos geralmente retorna com uma adição suplementar, de forma intensa, multiplicada.

Quando nos sentimos bem, emitimos essa sensação de bem-estar como nossa condição. E a Fonte Criadora, atenta aos nossos verdadeiros anseios, sempre diz: “Seu desejo é uma ordem!” Apesar de geralmente dividirmos a vida em passado, presente e futuro, a Inteligência Infinita que nos gerou considera apenas o agora. No exato momento em que nos tornarmos capazes de passar uma borracha no passado, gravado em nosso subconsciente, tudo estará feito. O passado morrerá imediatamente.

O que já passou ainda se mantém lá apenas por conta das nossas lembranças.

A energia nefasta da perda, da raiva e do saudosismo melancólico alimentada por más lembranças nos faz reviver um sofrimento que já se foi há muito tempo. Dessa forma, o mal outrora vivenciado se repete e nos

tornamos vítimas de algo que já passou. Em outras palavras: ressuscitamos um demônio que já estava morto e enterrado e, por conta disso, o tormento continua de forma interminável. Isso ocorre porque, remoendo o que já passou, reforçamos a carga emocional daquela experiência e a trazemos de volta, para nossa completa desolação.

Não existe outra forma de voltar ao passado que não seja mentalmente. Nada fará com que as coisas mudem com suas lamentações e arrependimento por causa dos erros de outrora. Então, vai uma dica fundamental: mantenha apenas o que foi bom pra você. O que não foi bom; deixe pra lá!

Viva o presente!

Você está aqui e agora e a sua vida é essa. De forma alguma conseguirá reescrever os capítulos anteriores da jornada, mas pode perfeitamente traçar um novo rumo para o seu futuro através das escolhas que fizer no dia de hoje.

Há um poder infinito colocado ao seu alcance. Algo capaz de remodelar o caráter, transformar a essência e, por conseguinte, mudar o seu futuro. Eis o segredo capaz de acionar essa força interior, parcialmente adormecida dentro de você: Busque dentro de si mesmo, a cada momento, algo que seja capaz de produzir energia boa. Sinta alegria, amor, boa vontade, entusiasmo e fé, em si mesmo e na exatidão da Justiça Divina. Você só precisa fazer isso para transmutar aspectos tenebrosos em plenitude.

A mudança interna positiva é a diretriz que te coloca frente a uma porta aberta a todas as melhores possibilidades que a vida pode lhe reservar. Essa alteração de conduta só poderá ser executada com base na mudança de suas atitudes, centralizadas no momento presente. Escolha uma nova postura, estruturada em conceitos elevados. A saber: tudo o que seja bom, belo e justo.

Ouse iniciar a reestruturação ainda hoje, se já não o fez. Lembre-se: ontem já passou e amanhã não chega nunca. O presente é tudo o que você tem. Faça com que esse momento seja verdadeiramente um belo "presente" do Criador de todas as coisas para você. Escolha ser maior e melhor agora e siga persistindo nesta escolha a cada instante seguinte. E o Universo, altamente responsivo dirá: "Seu desejo é uma ordem!"

Visando ajudá-lo a criar uma nova perspectiva de vida embasada no conceito de valorizar o aqui e o agora, ofereço a você uma série de vídeos gratuitos que ensinam uma metodologia de vitória e superação aplicada com êxito em minha própria vida. Criado e testado inicialmente apenas para o meu uso próprio, essa metodologia teve uma eficácia acima do esperado, tornando-se a fonte principal de meu crescimento pessoal.

Inclusão Emocional

O Universo trabalha com uma metodologia que não diferencia o que somos daquilo que imaginamos que somos. O cósmico age partindo do pressuposto de que o que sentimos é o que queremos. Assim, quando pensamos em algo negativo, concentramos nossa energia nisso e entramos na frequência disso. E o Universo faz com que experimentemos mais e mais disso, ainda que seja algo que repudiamos. É o princípio universal da inclusão em ação, mediante o qual inserimos em nossa experiência tudo aquilo que sentimos na alma.

Os nossos anseios mais íntimos, seja isso um medo de perder algo ou a certeza de atingir um objetivo, sempre impressionam a Fonte que reage em conformidade para torná-los reais.

As imagens mentais - positivas e negativas - que criamos mediante impressões nítidas e duradouras, acabam por produzir a freqüência capaz de ativar o processo criador. Portanto, cuidado com aquilo que você acalenta na mente sob a forma de crenças, convicções e concepções de mundo. Muito cuidado com o medo de algo porque isso cria foco, gerando uma matriz holográfica à nível subconsciente. Cuide para que os pensamentos negativos não se transformem em algo crônico em sua mente.

Obviamente, não há como escapar dos eflúvios dos pensamentos maléficos, criados mediante as adversidades da vida. Mas apesar de ser inevitável o contraste dos opostos, você não deve permitir que a sua essência fique dominada por isso.

A sua parte no processo criador é estabelecer internamente um padrão emocional confiante daquilo que você almeja. Dessa forma, você condicionará o Princípio Criador dentro de você a se manifestar favoravelmente. Você nunca deverá tentar excluir o que é ruim da sua vida porque agindo dessa forma a sua essência fica concentrada naquilo que você não quer. E, isso faz com que a natureza inclusiva do Universo acate esse aspecto como sua realidade existencial, criando mais daquilo que você não quer.

Note que quando você tenta excluir as coisas negativas que permeiam sua vida, acaba enfatizando ainda mais as imagens mentais da-

quilo que você tenta eliminar, tornando-as cada vez mais nítidas e mais fortes. Então, esqueça essa metodologia ineficaz de tentar se livrar do que você não gosta ou não quer. Faça o inverso: ocupe cada momento do seu dia disposto a impressionar a sua mente com a perspectiva de uma vida boa, próspera, saudável e feliz. Quanto mais você se aprofundar na prática de pensar, imaginar e presenciar coisas boas, mais circunstâncias semelhantes serão atraídas até você por conta da natureza inclusiva do Universo. Habitue-se a praticar a natureza da inclusão. Assim, o que você quer ganha foco e por conseguinte energia, gerando uma consciência de ser o que se deseja ser, num nível cada vez mais profundo. Daí até a conclusão do processo criativo é apenas uma questão de tempo.

Há que se levar em conta que o princípio e o fim de todo processo criativo são uma coisa só. Tudo o que você experimenta sempre se origina e se finda em si mesmo. Não há um ser personalizado no céu que analisa seus desejos um a um, escolhendo de forma tirana o que você virá a experimentar ou não Na verdade, o Princípio Criador é impessoal e opera mediante leis eternas e invariáveis, embasadas no princípio da inclusão.

O que você precisa fazer para que o Universo trabalhe a seu favor é se esforçar para tirar a atenção dos problemas que o afetam agora. Sei que a princípio isso não será nada fácil, visto que a situação real está lá e poder ser mais forte do que a vontade de mudar. No entanto, seja persistente na sua nova atitude desviando sempre a atenção do que você não quer para a perspectiva agradável daquilo que você pretende ser, fazer ou ter. Para que a sua vida se transforme de acordo com a sua vontade criadora, você precisa estabelecer uma luta interna, determinado a neutralizar as emoções negativas. Não pense, não fale e não fique imaginando o que você não quer. Ao invés disso, discipline a sua imaginação mediante a adoção da atitude da inclusão. Inclua amor, boa vontade, alegria, entusiasmo e fé em sua essência, ciente de que expandir e multiplicar será sempre a natureza do Universo para com você.

Ouça gratuitamente 9(nove) áudios sobre inclusão emocional e obtenha uma vida plena, próspera e feliz.

www.casadoaprendiz.com.br
www.academiadoaprendiz.com.br

A ARTE DA GUERRA DE SOBREVIVÊNCIA

Este Ebook ajudará você na Preparação do Guerreiro que está adormecido no seu interior a manifestar o potencial de inteligência infinita que nem você sabia que tinha. É preciso que você esteja preparado para ocupar este novo patamar, pois as mudanças são tão radicais como a mudança da água para o vinho.

A preparação do guerreiro para essa guerra começa no nascimento – é a guerra da vida - quando é de fundamental importância ter o apoio de uma amiga leal, a que damos o nome de mãe; ela deve ser capaz de dar a vida para defender, alimentar e proteger esse 'projeto de guerreiro', ainda sem potencial de ação e sem a mente lúcida capaz de comandar os músculos do seu corpo para prover suas defesas e necessidades. A evolução é lenta, mas contínua e nenhum esforço excessivo é requerido, a não ser a vigilância constante contra os entreves mentais colocados por aqueles que desejam "protegê-lo" dos perigos do mundo. O medo é o entrave mais prejudicial ao desenvolvimento do guerreiro. Ele é dado "gratuitamente" por aqueles que deseja protegê-lo dos perigos do mundo. O mais grave é quando o medo extrapola os perigos reais e domina a imaginação, fazendo do ser humano um fantoche das circunstâncias. O guerreiro tem que dominar o medo, pois um guerreiro medroso nada realiza. Viver a vida é dominar e vencer os perigos do dia a dia, sem trauma, calmamente, com naturalidade. O mudo não tem lugar para os medrosos, mas apenas para os arrojados e cautelosos.

CAPÍTULO 1:

Vencida essa fase inicial o guerreiro entra na fase dos brinquedos, quando tem inicio as descobertas do mundo ao seu redor, dos valores, das dificuldades para se realizar os seus sonhos e conquistar os objetos de seus desejos. Incitado pelo desejo de brincar, o guerreiro é encaminhado para um lugar de lazer onde tomará conhecimento da existência de outros futuros guerreiros da sua idade, também, interessados em conhecer novos caminhos na arte da guerra de sobrevivência.

O guerreiro nessa altura já desenvolveu seus músculos e sua inteligência começa a ser despertada; ele já entende que tudo na vida tem um preço a pagar e começa a vislumbrar as dificuldades para conquistar seus desejos. Ele vai descobrindo aos poucos que a guerra da vida não tem fim e que a sua sobrevivência depende da preparação constante, que vai do inicio ao fim da sua existência.

O guerreiro se conscientiza que a arte da guerra da sobrevivência é de vital importância para a humanidade, para seus pares e, principalmente, para ele mesmo; a guerra despertou nele algo desconhecido e de primordial importância para sua sobrevivência: a sua inteligência que estava adormecida e que ele nem sabia da sua existência.

A inteligência é a arma mais poderosa do guerreiro individualmente e da humanidade como um todo. Um guerreiro inteligente só constrói e nunca destrói. Ele não tem inimigos para combater, mas milhões de amigos para conquistar. Uma humanidade com milhões de guerreiros inteligentes não se preocupa com guerras de conquista ou domínio, pois a ignorância não tem força suficiente para enfrentar a inteligência. O mundo primitivo vivia sempre em guerras de conquistas, hoje essas guerras são raras, pois a inteligência, embora pouca ainda, está quase dominando a ignorância.

Temos que levar em consideração que, infelizmente, algumas inteligências incompletas, pouco desenvolvidas, desviando dos objetivos de crescimento constante da humanidade, optaram por utilizar a força e dominar os mais fracos, impondo sua vontade. São pessoas com um grau médio de inteligência que auto-elegeram condutores da sociedade e trouxeram destruição e desgraças para todos.

O Guerreiro da Sobrevivência, após uma formação lúcida, com a sua inteligência sempre crescendo e ajudando seus semelhantes a cres-

cerem também, ele desfruta dos bens materiais sem se subordinar a eles. A sua arma é a verdade e ele abomina o medo, principalmente, o medo do castigo de seres imaginários que ninguém nunca viu e nem sabe onde fica.

Felizmente esses seres com inteligência acima do normal sempre existiram, razão pela qual a humanidade está sempre evoluindo, conquistando novos patamares de evolução, aplicando a inteligência para descobrir novos objetos que diminui o esforço e aumenta o conforto e bem estar de toda a humanidade. Até dois mil anos atrás eles podiam ser contados nos dedos, porém, hoje temos o orgulho de contar com milhões deles espalhados por todas as partes do Planeta. O seu crescimento atual é de forma exponencial, acompanhando o crescimento numérico da humanidade. Razão pela qual a humanidade sempre pode esperar dias melhores no futuro.

CAPÍTULO 2:

O problema crucial da humanidade até o momento foi o domínio e concentração de poderes nas mãos de seres pouco evoluídos, porém, acima da média que aplicou seus conhecimentos para dominar e não para servir àqueles carentes de conhecimentos. O método aplicado é aquele que vem desde o homem das cavernas, do caçador, onde prevalecia a lei do mais forte e não a inteligência aliada à sabedoria.

O mundo de hoje, em todos os níveis, está carente de governantes sábios, preocupados com a evolução e bem estar de toda a humanidade. Os eleitos são sempre os mais arrojados, os lutadores, aqueles que vêm apoiados por propostas materiais, muitas vezes mirabolantes e que nunca serão cumpridas. A política tornou-se um ambiente repugnante para os homens sábios e inteligentes, razão pela qual ela vem sendo dominada pela força desde o período das cavernas. Basta estudar o passado da humanidade para constatar esta afirmação. Se a humanidade tivesse sido comanda até o momento por seres inteligentes, nenhuma das guerras de conquistas teria acontecido. E o pior de tudo é ser comandada por imbecis e loucos. Todos os grandes homens do passado, que a história registra e glorifica, foram imbecis que usaram o poder para satisfazer seus egos.

Para que a redenção da humanidade ocorra faz-se necessário que homens sábios e inteligentes se interessem pelos problemas políticos. Infelizmente o que constatamos é uma aversão generalizada pela política manifestada pela classe mais inteligente da sociedade. O resultado é que a humanidade está sendo comandada por uma classe de aventureiros, preocupados com a sua reeleição, realizando obras mirabolantes destinadas apenas a despertar a admiração da maioria. O mais grave de tudo é que eles legislizam em causa própria, concedendo a eles vencimentos mais de trinta vezes o vencimento da classe inicial, mais baixa. Em hipótese algum um funcionário público, por mais eficiente que seja, merece vencimentos tão altos. Não é necessário cortar os salários, mas achatá-los, fazendo o maior ficar mais perto do menor. Este é o procedimento atual de nações que estão em primeiro lugar no nível de inteligência.

Outro grave problema é a corrupção. Todos os países do mundo, em maior ou menor grau, sofrem com os problemas gerados pela corrupção.

No Brasil o problema é endêmico, a sociedade já se conformou com a corrupção e nas eleições, apenas faz opção pelo menos corrupto, tendo em vista a falta de credibilidade de todos os candidatos. A Arte da Guerra nos dá a solução para esses problemas: - a espionagem. A espionagem moderna está nos registros dos telefonemas, nas movimentações bancárias, no aumento do patrimônio, na elevação do nível de vida. Foi à espionagem que permitiu a prisão dos mensaleiros, um fato inédito ocorrido no Brasil. Se a espionagem continuar sendo conduzida por homens sábios e inteligentes o Brasil terá num futuro próximo um grande problema: como construir e manter tantos presídios que tem um custo mais alto do que uma universidade? Mas não devemos nos preocupar com isso no momento, pois a inteligência saberá solucioná-los.

CAPITULO 3:

As soluções para os problemas da humanidade passa pela redução dos extremos sociais, da redução da pobreza e da riqueza extrema. Não é possível a convivência pacifica entre uma pobreza extrema que atinge a imensa maioria da humanidade e a riqueza extrema de poucos privilegiados da sorte. A sorte que faz com que 3% da humanidade seja dono de tudo e 97% não seja dono de quase nada.

Não podemos propor o confisco de bens de quem muito tem para distribuí-los, gratuitamente, a quem nada tem. Pois isto seria estimular uma guerra fratricida que iria destruir e não construir uma humanidade justa. A solução seria aumentar os impostos de quem muito tem e os governos fazer a distribuição aos necessitados em forma de saúde, ensino e bens públicos de qualidade para uso de todos. Além de permitir que parte do salário do empregado seja pago com ações das empresas. Assim, os empregados passariam a ver a empresa como propriedade sua e não como um mero empregado.

A imensa maioria dos homens ricos em todo mundo são descendentes de famílias tradicionais que utilizaram o poder para crescer e dominar os mais fracos, os menos inteligentes. No Brasil a origem de toda riqueza está na posse da terra, distribuídas pelo poder público a uns poucos privilegiados por ocasião do descobrimento. Desde essa época a terra foi transformada em bem material e seu valor econômico sinalizou o crescimento de toda a economia.

Imaginemos como seria o Brasil atual, se ele não tivesse sido "descoberto" pelo homem europeu, com sua mente habituada e treinada nas conquistas materiais e no domínio dos mais fracos. É provável que os seus habitantes não tivessem o conforto e as facilidades de hoje, mas provavelmente, a vida de todos seria mais saudável. É um conceito inaceitável a pessoa humana ser dona da terra, pois ninguém nunca construiu a terra e ela deveria ser um bem para uso de todos. Um bem para uso de todos os seres vivos e não um bem de valor econômico. É aceitável e justo que as benfeitorias sejam propriedades de quem as fez e mantém sua conservação.

O mais incompreensível neste processo de exclusão dos mais fracos, dos sem terra, dos marginalizados, é que eles, mesmo não tendo nenhuma propriedade, pagam através dos impostos, para garantir o direito

de propriedade que eles não têm. Na realidade o direito de propriedade é direito de todos, mas apenas os poderosos fazem uso dela. O restante, que é a maioria, fica somente na expectativa de acontecer algo extraordinário no futuro, como ganhar na loteria ou alguma dádiva dos governos. Podemos afirmar que, na realmente, este é um mundo injusto, um mundo onde os mais fortes tudo tem e os mais fracos não tem nem o direito a uma moradia digna.

COMO TER UMA VIDA PRÓSPERA E SAUDÁVEL

São muitos os pequenos detalhes que você tem que observar e a soma de todos resultam na realização daquilo que você deseja e almeja. Não é nada difícil. Requer apenas força de vontade, determinação e o estabelecimento de uma rotina diária.

- Em primeiro lugar discipline sua mente e não a deixe divagar a esmo, se fixando em assuntos que não lhe trás nenhum proveito, como medo e tudo que seja negativo. A mente é sua escrava e tem a função de lhe servir, portanto, trate-a sem dó nem piedade. Não aceite de pronto as decisões dela. Questione tudo que ela sugerir. Se ela sugerir que você coma mais um pouquinho de comida, pare imediatamente; se ela sugerir que você durma mais pouco, levante-se imediatamente. A mente pode ser sua maior aliada ou inimiga, só depende de como você a alimente com informações.

- Os pensamentos são as ferramentas utilizadas pela mente para realizar seus desejos e aspirações. Tudo que existe e acontece na sua vida tem sua origem nos pensamentos. O pensamento negativo atrai tudo que é negativo e o pensamento positivo atrai tudo que é positivo. É a principal Lei do Universo que diz que **os semelhantes se atraem**. É uma lei que governa nossas vidas quer a conheçamos ou não. Infelizmente o pensamento negativo predomina na humanidade e temos o mundo conforme nossos pensamentos. Quem está passando por dificuldades só pensa em dificuldades e atrai mais dificuldades. O mesmo acontece com quem vive na pobreza. Só fala e vê pobreza e dificuldades em tudo, portanto, colhe sempre algo semelhante. A solução de qualquer problema humano está na mudança do pensamento e no desenvolvimento de uma vontade forte e determinante. Faça sua mente trabalhar sempre com pensamentos positivos e será atraído somente o que é positivo para sua vida.

- É preciso que você entenda e acredite também que você não é um *pobre coitado!* Todo ser humano trás latente em seu interior toda a potencialidade do Universo. Você não é inferior a ninguém, seja você pobre ou rico, homem ou mulher, jovem ou velho, analfabeto ou cientista; todos são iguais e são detentores do mesmo potencial de inteligência. A única

diferença esta na vontade e determinação de vencer. Crie um objetivo a ser atingido e faça sua mente trabalhar só nesse sentido e não desvie para os acenos de facilidades. Vá em frente! Acredite que você pode realizar tudo que deseja e lembre-se que vivemos num mundo de tempo e espaço, portanto, uma árvore não nasce, cresce e dá frutos da noite para o dia. O tempo de maturação é necessário, portanto, não pense em colher imediatamente o que plantou, pois isto nem sempre é possível.

- A saúde é uma condição fundamental para se ter sucesso na vida. *Corpus san e em mente sana* é o que diz a máxima recomendada pelos primeiros psicólogos. É difícil vencer na vida com uma saúde precária, mas mesmo assim ela não é determinante, pois existem muitos exemplos de pessoas que venceram enfrentando as piores dificuldades físicas. Cuidar da saúde é importante. Entretanto, só lembramos a importância da saúde quando a perdemos. É a doença que nos alerta sobre a importância da saúde. Se não fosse a doença não saberíamos que existe a saúde. E quanto mais doente, mais almejamos a saúde.

- A causa principal que nos leva a perder a saúde é a alimentação. Alimentamos não para manter o corpo forte e saudável, mas para satisfazer nosso apetite. O apetite trabalha em parceria com a mente e nos leva a dar preferência a alimentos apetitosos, mas inadequados ao nosso estilo de vida. A imensa maioria das pessoas é sedentária e nada faz para queimar as calorias, no entanto, dão preferência para os alimentos gordurosos. E estes não sendo utilizado vão se acumulando no organismo e com o passar do tempo gera todo tipo de doenças.

- A obesidade é o resultado visível de uma alimentação inadequada. Ela começa com a alimentação da criança que é dominada pelo apetite e pelo aroma. O hábito alimentar se encarrega de fazer o resto. O excesso de gordura aos pouco vai prejudicando o funcionamento de todos os órgãos e o resultado é a doença que vem como um sinal de alerta sobre a perda da saúde e muitas vezes este sinal chega um pouco tarde. Grande parte dos órgãos já esta prejudicado e a recuperação se torna difícil. Uma pessoa com 50 kg acima do peso normal está carregando um saco com 50 kg de peso nas costas e gastando mais energia para transportar esse peso inútil. Com o estômago dilatado ela sente necessidade de comer mais e não tendo disposição para se movimentar, acaba acumulando mais e mais excessos de gorduras. Aparentemente é muito simples con-

denar, mas quem sofre na pele com este mal é que sabe o quanto é difícil encontrar uma saída. Entretanto, se a pessoa mudar a atitude mental o resultado positivo vem com facilidade. Assim como se ganha peso aos poucos, deve-se perdê-lo também aos poucos. A violência não funciona na solução dos problemas mentais. E a obesidade é um problema mental.

- É preciso desenvolver o habito de cuidar da saúde antes de perdê-la. O jovem com excelente saúde acredita que ela nunca vai acabar e pratica toda sorte de excesso e o resultado é uma velhice precoce e um corpo depauperado a espera da doença. A saúde é como um bem precioso e difícil de conseguir. O corpo tem que ser gasto aos poucos, de maneira moderada como se fosse durar para sempre. Não é necessária nenhuma restrição, mas apenas moderação. Os prazeres estão aí para toda vida e se acabar um vem outro, mas a saúde que não é cuidada não dura para sempre, ela é delicada e sensível e sofre a interferência de muitos fatores alheios a vontade do homem. Portanto, se você é saudável cuide de sua saúde antes de perdê-la, pois depois de perdê-la não tem mais remédio.

- Exercícios físicos moderados são os melhores aliados da saúde, assim como os excessos são seus inimigos. Para os sedentários o melhor exercício é a caminhada. Vivemos num mundo cada vez mais automatizado e dificilmente temos oportunidade de nos movimentar. Utilizamos veículos para nos movimentar de um lugar para outro e passamos a maior parte do tempo diante do computador ou da televisão e o resultado são músculos atrofiados precocemente. Às vezes para compensar praticamos excessos de exercícios nos fins de semanas e segundo os médicos é ai que mora o perigo. O exercício tem que ser moderado e constante, praticado de preferência todos os dias. O exercício físico também tem estreita relação com a atitude mental, portanto, quando praticá-lo tenha consciência do que esta fazendo.

- A prosperidade, a saúde e o bem estar estão na mente, portanto, cuide da sua mente em primeiro lugar.

A DIFÍCIL DECISÃO DE EMPREENDER

Ao longo desses anos relacionando-me com vários empreendedores, pude ver, viver e compartilhar diversas experiências. Algumas de vitórias outras de fracasso. Mas o que a maioria das histórias me mostrou, é que empreendedores em geral carregam consigo uma chama quase que inabalável de força, coragem, paciência e determinação. Várias são as dificuldades enfrentadas. Desde excesso de burocracia, passando pela falta de dinheiro e de resultados e até mesmo excesso de trabalho.

Mas a maior dor do empreendedor talvez seja a falta de apoio dentro de sua família e de seu círculo de amigos. Rótulos como doido, sonhador, iludido, são os mais comuns aplicados a quem se propõe a seguir seus sonhos e colocar o "bloco na rua". Vários bons projetos sucumbem em razão desta situação. As pessoas simplesmente não agüentam e acabam desistindo. Ainda mais quando o empreendimento passa por dificuldades. Sempre vem alguém pra te lembrar " eu avisei!" ou"vai fazer um concurso público", "larga isso de mão e procura um trabalho de verdade!"

São várias vozes ecoando contra sua escolha e administrar isso juntamente com as várias outras dificuldades de empreender, realmente é pra poucos.

Devo dizer que passei e ainda passo por isso. Você já imaginou colocar na cabeça das pessoas que é possível ganharem dinheiro trabalhando de sua própria casa? Já imaginou o que é largar um cargo público depois de já ter fracassado em um empreendimento para arriscar em outro, porque seu sonho é maior que tudo?

No começo foi assim e mesmo hoje, já mais estruturado, com a Agência montada e funcionando bem, ainda passo por isso. Portanto deixo a mensagem de Confúcio, que abre este post, para vocês meus caros amigos empreendedores, como um incentivo: " Aonde quer que vá, vá com todo o seu coração" Nada pode e deve ser maior que sua vontade de colocar seu sonho em prática! Pense nisso! Transcrito do BOOKMARK THE PERMALINK.

PORQUE A PESSOA É POBRE?

A pessoa é pobre por que tem mente pobre; a pessoa é rica por que tem mente rica. A mente é o instrumento que atrai a riqueza e a mente é também o instrumento que afasta a riqueza. Se a pessoa pensa que é pobre, então ela é pobre; se a pessoa pensa que é rica, então ela é rica. De qualquer jeito ela esta certa. Porém, essa maneira de acreditar não pode ser superficial, tem que ser profunda.

A pessoa pobre normalmente só fala em dificuldades, em carência, na falta daquilo que deseja. Ela não consegue sair deste circulo vicioso: fala em carência, atraí mais carência, aumenta as dificuldades e volta a falar de mais carência. É uma vida de lamentações, de choro e de condenações: "a culpa é do governo, a culpa é do sistema econômico que só beneficia os ricos, a culpa é que nasci numa família pobre", etc, etc. Não podemos negar que esses itens influenciam a situação, mas não são decisivos como fator determinante do futuro de um ser humano.

A história esta cheia de exemplos de pessoas que não acreditaram no determinismo da pobreza e deram a volta por cima, conquistaram riqueza e poder, projeção e reconhecimento nacional e internacional. Elas nunca acreditaram na máxima que diz: "filho de pobre tem que ser pobre". Isto não é verdade e não é uma lei. A lei diz o contrario: "Se você acreditar que pode, então você pode".

É claro que a situação não é tão simples assim, são muitos os fatores que influência a formação do pensamento. Uma criança que vive numa família carente, que o pai e a mãe só falam em dificuldades, que diz que a situação sempre foi assim e assim será para sempre. Uma religião que diz que o rico não entra no reino de deus, que uma pobreza honrada é o que deus deseja para todos, não pode servir de estimulo para ninguém vencer a pobreza. Então para esse a máxima que diz: "filho de pobre tem que ser pobre" passa a ser verdadeira.

É preciso esclarecer o que é riqueza e o que é prosperidade. A riqueza nem sempre e sinônimo de prosperidade. Entendemos que uma pessoa é rica apenas pelo acumulo de bens materiais, sem levar em considerações outros fatores essenciais para uma vida digna deste nome.

Porém, a prosperidade tem um alcance muito mais amplo do que a riqueza pura.

O objetivo do ser humano deve ser a conquista da prosperidade e não da riqueza. A pessoa é prospera quando tem tudo que necessita na medida certa e na hora certa e não precisa ter acumulo de nada. A pessoa próspera tem uma vida harmoniosa que reflete no seu bem estar, na harmonia da família e tem o reconhecimento e o respeito da sociedade.

Seja qual for a situação em que você se encontra hoje: acredite na prosperidade que ela fará parte da sua vida num futuro muito próximo.

Acredite em você! Você é o único responsável pelo seu fracasso ou sucesso.

** *

VEJA: PALESTRA MOTIVACIONAL
ROBERTO CARLOS RAMOS
http://www.youtube.com/watch?v=CyRG62gg9CM
***

MÉTODO NUNO COBRA

EXTRAÍDO DO LIVRO:
A SEMENTE DA VITÓRIA
Prof. Nuno Cobra

‘CHEGAR AO CÉREBRO PELO MÚSCULO E AO ESPÍRITO PELO CORPO”

O Prof. Nuno Cobra é famoso no Brasil e no mundo por ter preparado e motivado muitos campeões mundiais, como automobilistas, tenista e outros atletas, principalmente, o mais famoso que foi

Ayrton Senna.

O método é natural, sem esforço excessivo, porém com muita disciplina.

TRABALHANDO O FÍSICO, O MENTAL, O ESPIRITUAL E O EMOCIONAL.

O que é realmente valioso na vida?

-É tudo aquilo que não se pode comprar.

Alguém pode comprar a saúde?

O CÉREBRO É BURRO

O cérebro é burro, mas é capaz de tudo. Mas ele é apenas um fabuloso processador de dados.

Podemos manobrar o cérebro como quisermos. Ele é vulnerável a todo tipo de interferências externas, como educação, cultura, sociedade, família, etc, que nos impõem tipos e mais tipos de comportamento que nem sempre espelham nossa dinâmica realidade.

Ele só tem contato com o mundo exterior por meio dos órgãos dos sentidos. Nada o atinge sem antes passar pela audição, pela visão, pelo olfato, pelo paladar ou pelo tato.

Podemos comandá-lo com o poder da palavra. Ele recebe as palavras e não questiona se é certo ou erro. Ele apenas executa o que falamos.

ALIMENTAÇÃO MENTAL: A DIETA CERTA

Nós somos o que pensamos. Se pensarmos que somos fortes, seremos fortes; se pensarmos que somos doentes, seremos doentes; se pensarmos que podemos realizar alguma coisa realizamos; se pensarmos que somos incapazes, seremos derrotados.

Estamos sendo todos os dias alimentados por nossos familiares, pela sociedade e por nós mesmos através do nosso pensamento. Nós somos o que pensamos.

A INTELIGÊNCIA DO MOVIMENTO

Para colocar o corpo em movimento é necessário fazer um grande exercício emocional. A debilidade emocional dificulta passar do SABER para o FAZER. Saber que o movimento faz bem só não adianta; é preciso fazer o movimento. O pensamento ou querer sem ação é nada. Diz o ditado que "**mais vale uma ação do que mil palavras**."

O PODER DE ACREDITAR

Tudo que você acredita que pode, você pode; tudo que você acredita que não pode, você não pode. O primeiro passo para você acreditar que pode é fortalecer o seu lado emocional. Não fazer uma grande coisa de uma hora para outra, mas fazendo muitas pequenas coisas que vão se acumulando e fortalecendo seu lado emocional, até você acreditar que pode. Até você adquirir confiança em você.

O TRIPÉ DA ANULAÇÃO

Pais, escola e religião formam o tripé da anulação.

A criança veio ao mundo para ser feliz e viver em plenitude. É o que acontece nos primeiros anos de vida. Mas os pais são catedráticos da anulação, doutores da castração do potencial da criança. O filho não tem querer; a vontade do pai é soberana e ele não desenvolve a sua vontade. Ele não pode fazer nada, tudo é proibido. E o poder da palavra: "pare de sujar a parede, olhe o que você está fazendo! Você é um desastrado, um imprestável, não serve para nada".

Quando o filho fica doente, é tratado com todo carinho: a mãe permiti que ele não vá a escola, promete dar aquele presente que ele tanto queria, faz aquele bolo que ele tanto gosta.

Conclusão da criança: - **É melhor ficar doente para ser bem tratado**.

A escola é o desfecho da destruição da auto-estima juvenil. Quando ele quer manifestar seu ponto de vista, as suas ideias, o professor diz: **aqui você é aluno eu sou o professor**; cale a boca! se não lhe mando para o Diretor.

Por último vem a religião**: você é um pecador**, você tem que sofrer para pagar os pecados, Jesus morreu por sua causa!. Então ele passa a carregar no seu subconsciente, sem saber, esse enorme peso que o arrasta sempre para o fracasso.

O BOICOTE

O boicote é mais comum do que se pode pensar, porque vem de mansinho, sorrateiro, instala-se em nossa mente e faz valer a forte mensagem implantada em nós para não darmos certos, não sermos felizes. E como sua força é muito grande, é possível que tomemos atitudes que nos afastam de pessoas importantes ou que venhamos a agir contra o que é verdadeiramente melhor para nós.

Fique esperto, trabalhe a seu favor, combata com decisão esses fatores que o encaminham para a destruição e que levam a decisões contrárias a seu melhor desempenho ou a melhor escolha.

A TEORIA DOS SACOS

Ao nascermos recebemos dois sacos onde colocamos nossas alegrias, nossas conquistas, nossos acertos, tudo o que podemos dizer que são nossas **POSITIVIDADES**. No outro saco colocam-se nossas mazelas, nossas falhas, nossos erros e fracassos, é o saco da **NEGATIVIDADE.**

Desde a primeira infância, para nos civilizar, os pais vão enchendo o saco da negatividade com as criticas, os nãos, as repreensões ou repressões, em que sempre se salientam nossos erros. Os acertos, as façanhas, o esforço e vitórias não recebem a mesma atenção.

Resultado: quando se chega a vida adulta o saco da negatividade está abarrotado, fazendo um enorme peso na nossa personalidade; e o saco da positividade está murcho, quase vazio.

Temos que encher o saco de todo mundo**: mas o saco certo.**

O DIFÍCIL EXERCÍCIO DO ELOGIO

Elogiar parece ser um dos atos mais difíceis para os pais; condenar, dar bronca e repreensões parasse ser muito mais fáceis.

O elogio é um ato de desprendimento e de confiança em si mesmo. Quem se sente superior elogia muito; quem se considera para baixo fica mais cioso desse ato de glória.

O elogio talvez seja o ato de maior força na sociedade e deveria ser mais usado. Em qualquer lugar é fulminante. Seja em casa, na empresa, seja na escola.

QUEM MUDA O CORPO, MUDA A CABEÇA

Quando você está de bem com seu corpo, sua auto-estima está lá em cima; se conseguir emagrecer, ficar bonito e elegante, terá uma imagem mais positiva de si mesmo. Você se sentirá um vitorioso. Mas o importante não é ter um corpo bonito, mas ter saúde.

A DEBILIDADE EMOCIONAL

Nosso lado emocional é o nosso maior bem, mas pode ser, também, nosso maior mal; depende de como lidamos com ele. O corpo emocional é sempre esquecido e o raciocínio é sempre valorizado. O emocional é sempre considerado uma coisa ruim, um estorvo ao nosso desempenho, colocado de lado como nosso inimigo. Porém quando evoluído ele trabalha a nosso favor, sustentando qualquer combate e nos trazendo a vitória.

Pensar é uma coisa, viver é outra completamente diferente. Saber o que é bom para nós, quase todos sabemos; porém uma insignificante minoria faz algo prático e concreto em favor de uma vida melhor.

Infelizmente, a maioria das pessoas tem apenas o SABER, mas não consegue o FAZER; pensando muito e fazendo tão pouco e sem coragem de enfrentar o novo. Afinal, a prática é um milhão de vezes mais fácil que a teoria.

O QUE É SAUDE?

Saúde é entusiasmo pela vida, disposição de realizar as coisas e alegria de viver esta vida que deve ser sempre maravilhosa. Infelizmente a grande maioria sobrevive, apesar de sentir-se sem energia, mal e desconhecer a causa disso. 90% das pessoas não têm doenças, mas 90% também não têm saúde. Numa escala de 0 a 10 a grande maioria está abaixo de 5 e próxima do 0.

NOSSO ORGANISMO É MÁGICO

O corpo é uma maquina estupenda que possui reservas espantosas com recursos suficientes para permanecer na luta quando necessário, ultrapassando muitas vezes seus limites. Porém ele é como um elástico: deve ser esticado e voltar ao repouso. Se esticar continuamente ele rompe. O coração é nosso maior exemplo: se bater 3 milhões de vezes, descansa 3 milhões de vezes. Maltratamos nosso organismo durante 20, 30, 40 anos e ele está sempre se consertando, dando um jeito. Porém, quando na escala de 0 a 10, nos aproximamos do 0, ele dá o alarme.

QUANDO A DOENÇA GANHA A PARADA

Quando a tristeza, o rancor, o desânimo, a desilusão afetam o sistema imunológico e podem baixar sua resistência e romper o equilíbrio interno. Quando na escala de 0 a 10, se aproxima do 0. Quando o organismo não suporta mais tanta agressão. Quando as várias partes do organismo como pulmões, rins, fígado, estômago, coração e circulação sanguínea já foram por demais agredidos.

O CORPO PEDE QUE SE FAÇA ALGO POR ELE

O homem não nasceu para ser doente nem para ser triste, nem infeliz, nem derrotado. Nasceu para ter sucesso e saúde. Durante toda vida ele está nos avisando sobre as pequenas agressões, dizendo que estamos agindo errado, pedindo para mudarmos. Não existe idade para uma pessoa começar a mudar, a mudança de comportamento e de hábito é sempre bem vinda para o organismo. Ele quer apenas uma oportunidade para se recuperar, uma pousa nas agressões.

EXERCÍCIO BURRO NÃO FAZ EFEITO, MAS DEFEITO

O corpo é o nosso maior patrimônio. É ele que nos possibilitar a ação e a adequação ao mundo que nos circunda. Só que o corpo não pode ser visto como um fim em si mesmo, mas como um meio pelo qual penetramos em nossos outros corpos, o espiritual, o emocional e o mental. O corpo deve ser tratado com carinho. Agredir o corpo com excesso de exercícios sem alimentação e sono adequados é um exercício burro que só traz prejuízo e não benefício ao corpo.

A RELAÇÃO CORPO-MENTE

O corpo é o caminho para se chegar à mente, às emoções, ao espírito das pessoas. E o movimento é a chave para o desenvolvimento interior. Quem muda o corpo muda a cabeça, pois ela é capaz de perceber as conquistas físicas. Claro que se fulano está barrigudo, obeso, ele se olha no espelho e se acha horrível – a sua auto-estima está baixa. Se conseguir emagrecer, ficar bonito e elegante, ele terá uma imagem mais positiva de si mesmo.

VOCÊ VALE A PENA, VOCÊ É IMPORTANTE

É na luta que elevamos nossa qualidade de vida. Coisa que independe dos outros ou de aspectos econômicos e sociais. É uma tomada de atitude em direção à auto-valorização. Começa por achar que você vale a pena, que você é importante.

SER HUMANO NÃO É MÁQUINA

A pessoa feliz não fica doente. A pessoa alegre, muito alegre, fortalece seu sistema imunológico, fornecendo munição para combater a doença. Por isso, se fizer uma boa sessão de risadas de manhã, outra à noite, dificilmente ficará doente.

Mas, o homem premido por tantas solicitações se esquece dele próprio e se projeta para as coisas ao seu redor. É só competir, competir, competir. Resultado: o homem vive estressado. E uma pessoa estressada tem as portas abertas para todo tipo de doença. Se pudermos fugir desse estresse, podemos nos curar de quase tudo.

COMANDO AS RÉDEAS DA PRÓPRIA VIDA

Trabalhar não faz mal, trabalhar muito não faz mal, trabalhar demais também não faz mal. O que faz mal é trabalhar indefinidamente, de forma sempre contínua. Intercalar trabalho e repouso; assim deve ser o dia-a-dia de qualquer pessoa. Siga a filosofia do coração: trabalho e descanso.

PARE DE ALIMENTAR A DOENÇA

O homem é um ser carregado de emoções, provido de uma infinidade de sentimentos. Esses sentimentos podem ser nobres ou desastrosos, dependendo do exercício que se faça deles. O que se exercita, se desenvolve; o que não se exercita, atrofia, é a lei da natureza.

Com seus pensamentos negativos você está fabricando veneno tóxico que joga no interior de máquina humana, envelhecendo antes da hora, deteriorando sua saúde. Só você pode parar de alimentar a doença; só você tem o poder de escolha: pensamento positivo ou negativo.

O SONO É DECISIVO NA MANUTENÇÃO E ELEVAÇÃO DE SEU NÍVEL DE SAÚDE.

O sono é a chave da vida, da disposição, da energia, do bom humor. Se você não dorme bem, não adianta querer fazer o corpo trabalhar, porque o esforço não dá em nada. Só vai perder energia e correr riscos, porque não teve o repouso da máquina orgânica. Afinal, você é o que você dorme!

A BASE DE TODA NOSSA VIDA É O SONO

O sono é o elemento mais importante para todas as pessoas em qualquer atividade profissional, porque é vida. Quanto maior sua atividade maior sua necessidade de sono mais profundo e reparador.

O ideal são 8 horas de sono toda noite; alguns, como as crianças, necessitam de mais horas.

QUEM NÃO DORME BEM ESTÁ A PERIGO

O sono é decisivo na manutenção e elevação do nível de saúde; quem não dorme está a perigo. Não sente dor, não sente cansaço, não

sente nada. O cérebro a coloca num estado de alerta e ela rende; só que o prejuízo orgânico é muito grande.

ACELERANDO O ENVELHECIMENTO

A falta de sono acelera o envelhecimento, o principal sinal externo, são os cabelos brancos. Toda máquina que não passa por uma manutenção periódica sofre um grande desgaste e acaba mais cedo. Assim, também, acontece com o organismo; o sono é o período de manutenção diária do corpo.

O SONO É UM DIÁLOGO INTERNO

É uma conversa da pessoa com ela mesma. Não se trata de discutir por que ou como se dorme. A questão é que tem de dormir. É algo muito concreto. Buscar uma excelência no sono deve ser o objetivo de todos.

RESTAURANDO A MÁQUINA HUMANA

O sono é o momento para se fazer uma restauração, manutenção regulagem de todos os órgãos internos. É o momento para recolher o lixo, lavar e jogar fora tudo aquilo que não tem mais serventia. Você já imaginou como fica cada órgão, o fígado por exemplo, depois de todo uma alimentação tóxica que ingerimos ao longo do dia?

POUCO SONO, MUITAS DOENÇAS

Quando a pessoa não dorme adequadamente, até o intestino, que faz um trabalho essencial para a saúde, separando os nutrientes do bolo alimentar para passá-los à correntes sanguínea, fica desregulado e começa a aproveitar mais dos alimentos do que devia – causa do colesterol alto, da obesidade, etc. Ou mesmo não aproveita corretamente os nutrientes necessários, que passam por ele muito depressa.

O HOMEM É O ANIMAL DO HÁBITO

Não é o horário do sono, mas o horário criado pelo hábito, que facilita o sono. Quando o homem fica sem dormir e vai diminuindo as horas de sono, o organismo vai se adaptando a esta realidade e passa a fabricar estimulantes para que se fique acordado, dando a falsa idéia de que se está tudo bem. Passa-se a não viver mais por um mecanismo natural,

mas por um estupendo esforço bioquímico interno para controlar todos os órgãos que estarão num lastimável estado.

Como o homem é um animal do hábito, experimente deitar-se sempre no mesmo horário para tornar esse horário um hábito.

QUANDO SEU CORPO PEDIR CAMA, VÁ!

Para viver é necessário dormir! Não existe uma forma milagrosa capaz de compensar as horas sem sono. O organismo sabe a hora e quanto deve dormir. Se ele pede é porque esta na hora e ele tem necessidade. Nossa resistência orgânica é fantástica, pode-se agüentar esse estado de coisas por décadas, mas o preço em envelhecimento precoce e comprometimento dos órgãos internos é alto demais.

ROMPENDO VELHOS HÁBITOS PARA GANHAR NOVA VIDA

Tão importante quanto aquilo com que você se alimenta é a maneira como você se alimenta. As pessoas não se dão conta de que o momento da alimentação é de extrema importância para a saúde. A hora da alimentação deve ser sagrada. É o momento da reenergização máxima do corpo.

O AMBIENTE NO PROCESSO DIGESTIVO

O ambiente dessa operação deve ser fresco, silencioso e tranquilo. Não deve ter nenhum tipo de poluição – e cabe lembrar que a poluição sonora também é indesejável. O local deve ser arejado e muito oxigenado, pois nesse momento o organismo trabalha com carga total.

O PRAZER DE CHEIRAR

Será que as pessoas já perceberam que o nariz não fica na testa ou no queixo? Ele está justamente acima da boca. Pode-se achar que é coincidência, mas o nariz fica logo acima da boca para não morrermos envenenados. O olfato é muito importante, pois envia ao cérebro as informações necessárias para que se processem enzimas que atuam na preparação da digestão dos alimentos. Devemos cheirar todos os alimentos que vamos comer, muito embora tenha sido ensinado pela sociedade que não é educado cheirar as coisas.

Cheirar pode, ainda, ajudar a elevar o nível do sistema imunológico.

TRANSFORMANDO OS SÓLIDOS EM LÍQUIDOS

Deve-se mastigar muito devagar. Se as papilas gustativas, que são as responsáveis por propiciar o paladar, estão apenas na boca, por que engolir o alimento tão rapidamente? Hoje as pessoas se alimentam mais por compulsão do que por prazer. Não mastigam adequadamente e quando percebem, já engoliram o alimento de qualquer jeito. A regra é deixar o alimento na boca o maior tempo possível. Primeiro para que se tenha o prazer do paladar por bastante tempo, já que depois de engolir não sentimos mais o seu sabor. Segundo, porque ajudamos sobremaneira o organismo ao triturar suficientemente o alimento, facilitando a digestão, que começa quando o alimento ainda está na boca.

Devemos beber os sólidos e mastigar os líquidos

NÃO COMER DIFERENTE COM INDIFERENÇA

Junto com o desenvolvimento industrial veio a diversidade de milhares de alimentos. Nunca se comeu tanta coisa diferente e com tanta indiferença. A grande saída é voltar ao simples, procurar alimentos integrais e com menos aditivos químicos, o que sem duvida favorece o bom funcionamento orgânico. Esse procedimento é indicado para pessoas que desejam viver saudáveis e dispostas. Serve também para as que precisam emagrecer, uma vez que a manutenção do peso normal está diretamente ligado a um bom funcionamento orgânico.

O HOMEM É UMA MÁQUINA DE COMBUSTÃO

É pela absorção da matéria-prima vinda da alimentação que o organismo vai elaborar substâncias vitais para a renovação celular e que são responsáveis por todo o funcionamento e equilíbrio. O homem é uma máquina de combustão e necessita de uma “gasolininha” da melhor qualidade. O homem cuida do carro com o maior carinho, dá a ele tudo da melhor qualidade. Mas quando se tratar de colocar combustível no seu organismo qualquer coisa serve: manda para dento frituras, carnes pingando gordura, todo tipo de molhos repletos de óleos e até mesmo xaropes

de refrigerantes que entopem o organismo sempre agredido por todos os lados.

As pessoas só lembram que têm corpo quando ele já pifou. Por mais avisos que ele de, as pessoas não dão a mínima.

TROCANDO HÁBITOS NEGATIVOS POR POSITIVOS

A maior prova de que o homem é um animal de hábitos é a alimentação. Seus hábitos são diferentes nas diferentes partes do mundo. É necessário exercitar para poder gostar. A mudança de hábitos tem que ser gradativa. É só querer e tomar a iniciativa de começar a mudança. Mude voluntariamente, não espere contrair uma grave doença para lhe forçar a mudar. Tudo exige treino e o início nem sempre é prazeroso.

É PRECISO EMAGRECER A CABEÇA DO GORDO E ENGORDAR A CABEÇA DO MAGRO

O excesso de peso é algo absolutamente normal na sociedade atual. Ela tirou o movimento das pessoas e criou uma oferta incalculável de alimentos. A propaganda manda você consumir, consumir, consumir. Antes de comer alguma coisa: **pense.**

Faço um exercício mental de se enxergar magro. Marque isso em sua mente de maneira profunda. Você MAGRO! Esse é um passo decisivo em direção a um novo corpo. Dê importância maior a conquista de uma saúde plena. No início, com o simples fato de desenvolver o aparelho cardiovascular já se começa a fazer funcionar um mecanismo de queima de gordura. Agregando vagarosamente uma dieta melhor, já se começa a melhorar muito o organismo como um todo.

REGULANDO AS TORNEIRINHAS DO EQUILÍBRIO

Você não tem a obrigação de emagrecer, você tem a obrigação de ter saúde. Não crie stress na sua cabeça com a perda de peso. Busque um bom programa de saúde e esqueça o peso; seu emagrecimento virá como decorrência natural da nova visão de vida e da nova forma de querer viver.

Lembre-se de que o raciocínio atrapalha. Ouça a voz profunda do coração, que anseia por uma vida melhor. E isso não só é possível como também é muito fácil. È só QUERER, ter VONTADE DE MUDAR.

A NECESSIDADE VITAL DE MOVIMENTO

Nossos ancestrais de milhões e milhões de anos atrás, caminhavam incessantemente sobre a terra. Criado e desenvolvido para o movimento, aquele novo ser acordava atrás de uma pedra ou dentro de um buraco no qual se escondia para proteger-se dos predadores e, tão logo abria os olhos, sentia fome. Como não tinha alimento estocado, só lhe restava caminhar... E ele caminhava, caminhava, caminhava, em busca de algo para comer. Era caminhar ou morrer de fome!

DA PRÉ-HISTÓRIA AOS TEMPOS MODERNOS

A constituição orgânica que esse ser nômade construiu – sempre pronto para correr dos animais e subir em árvores numa velocidade fenomenal – mudou muito pouco desde então. Nessa caminhada, o homem foi extremamente bem-sucedido, conseguindo chegar onde chegou em termos de adaptação da espécie. Mas acabou se esquecendo de que é matéria e, portanto, está sempre em movimento.

A ESSÊNCIA DA VIDA É O MOVIMENTO

Movimentando-se, o homem sempre trabalhou um músculo chamado miocárdio – o coração -, um músculo muito especial com sua estrutura de fibras estriadas que são fortes como os outros músculos do corpo. Há que se entender que a essência da vida é o movimento. Nada no Universo está parado

Assim, esse ser que sempre caminhou, de repente tornou-se absolutamente sedentário, enfurnado em casa, locomovendo-se sobre rodas, subindo escadas rolantes, usando elevadores.

Em busca de mais e mais conforto e comodidade o homem entrou em extrema competitividade que gera stress e todo tipo de desequilíbrio. Resultado: o organismo humano atrofiou, vive cercado de doenças, mentalmente frágil e fisiologicamente desequilibrado.

O CORAÇÃO É O ALICERCE DA VIDA

O ponto mais vulnerável da falta de movimento é o coração. É ele que mais sofre, juntamente com a circulação sanguínea. O coração tem de fazer um tremendo esforço para o homem mal sair do lugar. O coração do homem moderno é como o coração de passarinho que de tão pequeni-

ninho, bate,bate, bate mas não manda sangue pra lugar nenhum. Não consegue suprir as necessidades mínimas do organismo. É impossível dizer que o homem está vivendo – na verdade, está apenas sobrevivendo. Isso tudo, ligado ao pequeno calibre de suas artérias, arteríolas e capilares, leva ao aumento da pressão arterial. Instalado o problema, o homem corre ao médico, que prescreve um medicamento pra baixar a pressão. Resolve o problema imediato e imediatamente; mas não a causa do problema.

MÚSCULO REAGE EM QUALQUER IDADE

Neste método, o trabalho começa de dentro para fora, com o desenvolvimento do miocárdio, nosso músculo número um. O coração é o alicerce da vida e, se é um músculo, deve ser induzido a movimentar-se. Se não for exigido pelo movimento, automaticamente vai tornar-se ineficiente.

FICAR VELHO É UMA OPÇÃO

O movimento melhora a vida das pessoas em todos os aspectos. A pele rejuvenesce porque a pessoa dorme melhor, alimenta-se melhor, o sangue circula melhor, assim como melhora seu desempenho sexual. Melhoram até pessoas com muita idade, por conta da irrigação sanguínea também melhorada. Isso ainda faz diminuir a pressão arterial.

Ficar velho, portanto, é uma opção.

A IMPORTÂNCIA DO PRIMEIRO PASSO

A vida é movimento. E é esse movimento o responsável por beneficiar seu corpo e enriquecer seu cérebro. É muito difícil uma pessoa que faz movimento ficar deprimida – não dá para sentir-se triste com tantos hormônios de altíssima qualidade que são fabricados graças ao trabalho com o corpo.

Todos nós temos os meios e as ferramentas para trabalhar a saúde. Basta começar.

Este é o objetivo básico do Método Nuno Cobra: levar a pessoa a resgatar sua essência de vida. – as raízes do vencedor que era antes que a sociedade tirasse sua força e seu extraordinário poder. Para isso há que se perceber a importância do PRIMEIRO PASSO.

CORRER OU CAMINHAR?

Pode-se começar colocando na cabeça que você tem de gostar de você. Tem de se dar importância. Achar que é tudo na vida.

Comece abrindo espaço no seu dia e se dê uma horinha para caminhar vendo as árvores, curtindo o dia, respirando a vida.

Faça desse passeio um momento de relaxamento. Depois, tome um banho e se descubra de bem com a vida.

O passeio é recomendado para todas as pessoas, mesmo as sedentárias, obesas, hipertensas, safenadas... Quem não pode dar um passeio? Isso é muito útil para todo o organismo. Mas, mesmo para essas pessoas, esse é apenas o começo, porque elas certamente resolverão seus problemas, tornando-se verdadeiras atletas, como muitos já têm conseguido.

Se você sentir que pode correr, você corre; se sentir que deve caminhar, você caminha. O importante é que esse ato se torne um momento prazeroso. Sem esforço excessivo, sem agressão ao corpo. Tudo deve ser natural e ir aumentando naturalmente.

Mas é muito importante dar o primeiro passo. Não fique protelando para amanhã; amanhã é um outro dia. Você vive no presente.

(Para maiores esclarecimento Leia os Livros do Prof. Nuno Cobra, um dos maiores gênios do ensino no Brasil)

COMO PRATICAR O MÉTODO NUNO COBRA:

PRIMEIRA ETAPA:

MOVIMENTO - Comece a se movimentar: se puder correr, corra; se não pode ande naturalmente, sem esforço excessivo, mas aumentando todos os dias.

Essa atividade visa fortalecer o Músculo do Coração para irrigar todas as partes do corpo. Coração forte, corpo saudável. O sangue leva nutriente a todas as células para mantê-las forte e saudável; se a bomba, que é o coração, não funciona bem, o sangue não atinge todas as partes do corpo. Aí esta a origem de todas as doenças.

Evite o transporte, caminhe; evite o elevador, suba escadas; não fique muito tempo sentado, levante-se, movimente-se. Músculos reagem em qualquer idade; ficar velho é opção.

SEGUNDA ETAPA:

ALIMENTAÇÃO – Estar bem alimentado não quer dizer ingerir excesso de alimentos. Alimentação adequada é ingerir grande variedade de alimentos, um pouco de cada, não muito daquilo que gostamos.

A HORA DA ALIMENTAÇÃO: deve ser a mais tranquila e relaxada possível; de que adianta ganhar dinheiro com a vida agitada e perde-lo com a doença? Pense sempre nisso.

COMO SE ALIMENTAR: lentamente, mastigando o máximo possível para se misturar na saliva e ajudar na digestão; não engula rapidamente o alimento. Deve beber os sólidos e mastigar os líquidos.

QUANDO PARAR: O estômago comunica ao cérebro quando está saciado; quando já está cheio. Só que essa comunicação se faz bem depois que o estômago já esta cheio. Comendo lentamente dá tempo do cérebro receber essa informação e mandar parar.

TERCEIRA ETAPA:

REPOUSO – SONO – Durante o sono é o momento para o organismo fazer uma restauração, manutenção e regulagem de todos os órgãos in-

ternos. É quando se joga fora o lixo acumulado e repõem as células gastas e danificadas.

O ideal são 8 horas de sono; alguns, como as crianças e jovens necessitam de mais horas. Crie o hábito de ir para a cama entre 21 e 22 horas.

O sono cura a maioria das doenças; experimente e comprove! A base de toda nossa vida é o sono. Quem não dorme bem está a perigo. A falta de sono acelera o envelhecimento. O sono é um diálogo interno. Pouco sono, muitas doenças. Quando seu corpo pedir cama, vá!

QUARTA ETAPA:

ALEGRIA DE VIVER – Viva sempre alegre, veja apenas as coisas boas da vida; não se fixe nas coisas ruins e negativas, destrutivas. A vida é bela, é o maior milagre que existe.

Você é importante no esquema do Universo; não interessa se você é magro ou gordo, se é branco ou negro, se é jovem ou velho, se é um grande executivo ou um operário, se é um cientista ou um analfabeto. Você é importante porque é um ser humano. Você tem uma missão a executar.

Pense sempre positivo e fale somente palavras positivas, ocupe seu cérebro com coisas edificantes, construtivas e não perca tempo com coisas negativas e destrutivas.

Ajude sempre as pessoas nas suas dificuldades, mas não assuma seus problemas; não ponha em suas costas o peso que elas criaram e devem carregar.

Perdoe os erros das pessoas, ninguém é perfeito que não cometa erros. Não tenha você como um modelo perfeito que todos devem seguir; lembre-se que o que pensa ser verdadeiro, pode ser apenas parte da verdade. A mágoa só prejudica você e não quem você odeia, gerando em sua corrente sanguínea toxina que vão gerar tumores e outras doenças.

Seja sempre uma pessoa agradável, crie o hábito de distribuir elogios em todos os lugares e todo momento.

"Se você acredita que pode, então você pode; se você acredita que não pode, então você não pode; de qualquer jeito você está certo"

PERSISTA ATÉ CONSEGUIR

1. Identifique o maior desafio ou problema que enfrenta atualmente a caminho da consecução de sua maior meta. Suponha que ele foi providenciado para testar sua vontade e determinação. Tome a decisão de nunca desistir.

2. Passe sua vida em revista e identifique as ocasiões em que sua decisão de persistir foi a chave para o sucesso. Lembre-se dessas experiências sempre que enfrentar qualquer tipo de dificuldade ou de desânimo.

3. Tome antecipadamente a decisão de que, enquanto continuar ambicionando intensamente a sua meta, não desistirá até alcançá-la.

4. Procure encontrar, em cada problema, dificuldade, obstáculo ou revés, a semente de um benefício ou oportunidade igual ou ainda maior. Você sempre encontrará algo capaz de ajudá-lo.

5. Em todas as situações, tome a decisão de se orientar pela ação e para as soluções. Pense sempre em termos daquilo que é capaz de fazer agora para resolver seus problemas ou alcançar suas metas, e comece imediatamente! Nunca desista.

Apresento, a seguir, os 21 passos necessários para estabelecer e alcançar metas e viver uma vida maravilhosa.

1. Libere seu potencial - Lembre-se sempre de que seu potencial é ilimitado. Tudo que você realizou na vida até agora foi apenas uma preparação para as coisas incríveis que poderá realizar no futuro.

2. Assuma o controle da sua vida - Você é totalmente responsável por tudo que é atualmente, por tudo que pensa, diz e faz, e por tudo aquilo se tornará a partir de agora. Recuse-se a encontrar desculpas ou a culpar os outros. Em vez disso, avance diariamente em direção a suas metas.

3. Crie seu próprio futuro - Suponha que não existem limites para o que você pode fazer, ser ou ter nos meses e anos vindouros. Pense a respeito e planeje seu futuro como se dispusesse de todos os recursos de que precisa para criar a vida que deseja.

4. Defina seus valores - Seus valores e convicções mais profundos o definem como pessoa. Dê-se ao trabalho de examinar detalhadamente aquilo que importa e tudo em que acredita em cada área de sua vida. Recuse-se a se desviar do que considera certo.

5. Defina suas verdadeiras metas - Decida o que realmente quer realizar em cada área de sua vida. A clareza é essencial para a felicidade e uma vida de alto desempenho.

6. Defina com clareza seu principal objetivo - Você precisa de um objetivo central para construir sua vida ao redor dele. Deve existir uma meta específica que o ajudará a alcançar suas outras metas. Decida qual é e trabalhe nela o tempo todo.

7. Analise suas crenças - Suas crenças a respeito de suas próprias capacidades e do mundo que o cerca terão mais impacto em seus sentimentos e em seus atos do que qualquer outro fator. Certifique-se de que suas crenças são positivas e estão de acordo com o objetivo de alcançar tudo que é possível para você.

8. Comece pelo início - Faça uma análise criteriosa de seu ponto de partida antes de começar a perseguir a consecução de sua meta. Determine qual é exatamente a sua situação no momento presente e seja honesto e, ao mesmo tempo, realista quanto ao que deseja realizar no futuro.

9. Avalie seu progresso - Estabeleça padrões, medidas e pontuações para si mesmo a caminho de sua meta. Essas medidas o ajudam a definir se está indo bem e permitem que faça os ajustes e correções necessários à medida que avança.

10. Remova os obstáculos - O sucesso resume-se à capacidade de resolver problemas e remover obstáculos a caminho de sua meta. Felizmente, a solução de problemas é uma aptidão que você pode dominar com a prática, alcançando suas metas mais rapidamente do que jamais julgou possível.

11. Torne-se um expert em seu campo de atuação - Você tem, em si, neste exato momento, a capacidade de ser um dos melhores naquilo que faz, de se juntar aos 10% que se encontram no topo de seu ramo de atuação. Estabeleça isto como uma meta, trabalhe nela diariamente e não pare de trabalhar até chegar lá.

12. Associe-se às pessoas certas - A escolha das pessoas com as quais você vive, trabalha e se socializa tem mais efeito em seu sucesso do que qualquer outro fator. Decida hoje mesmo associar-se apenas a pessoas de que você gosta, que respeita e admira. Voe com as águias, se quiser ser uma águia também.

13. Trace um plano de ação - Uma pessoa comum dotada de um plano bem elaborado supera de longe um gênio que não tenha um plano. Sua capacidade de planejar e organizar antecipadamente as coisas permitirá que você alcance até mesmo as metas mais complexas e ambiciosas.

14. Administre bem seu tempo - Aprenda como duplicar e triplicar sua produtividade, seu desempenho e sua produção praticando princípios práticos e comprovados de gerenciamento do tempo. Sempre estabeleça prioridades antes de começar e concentre-se no emprego mais valioso do seu tempo.

15. Reveja diariamente suas metas - Separe algum tempo por dia, por semana e por mês para examinar e reavaliar suas metas e seus objetivos. Certifique-se de que ainda está no caminho certo e de que continua trabalhando pelo que é mais importante para você. Esteja preparado para alterar suas metas e seus planos com novas informações.

16. Visualize constantemente suas metas - Dirija os filmes da sua mente. Sua imaginação é um trailer das próximas atrações de sua vida. Esteja constantemente "vendo" suas metas como se elas já tivessem se concretizado. Suas imagens mentais claras e estimulantes ativam todos os seus poderes mentais e atraem suas metas para a sua vida.

17. Ative seu superconsciente - Você tem, em seu interior e ao seu redor, um poder inacreditável que lhe proporcionará tudo que quer ou de que precisa. Dedique-se regularmente a explorar esta impressionante fonte de idéias e intuições para a consecução de metas.

18. Mantenha-se flexível em todas as circunstâncias - Tenha clareza sobre sua meta, mas seja flexível no processo para alcançá-la. Esteja constantemente aberto a maneiras novas, melhores, mais rápidas e mais baratas de alcançar o mesmo resultado, e se alguma coisa não estiver funcionando, esteja disposto a tentar uma abordagem diferente.

19. Libere sua criatividade inata - Você dispõe de mais capacidade criativa para resolver problemas e descobrir novas e melhores maneiras de alcançar metas do que jamais usou. Você é potencialmente um gênio. Pode explorar sua inteligência para superar qualquer obstáculo e alcançar qualquer meta que venha a estabelecer.

20. Realize algo todos os dias - Use o "Princípio do Impulso para o Sucesso", e comece a agir em direção à sua meta, fazendo diariamente alguma coisa que o aproxime daquilo que quer realizar. A orientação para a ação é essencial para seu sucesso.

21. Persista até conseguir - Em última análise, sua capacidade de persistir mais do que qualquer outra pessoa é a qualidade que lhe garantirá grande sucesso na vida. A persistência é a autodisciplina em ação, e constitui a verdadeira medida de sua crença em si mesmo. Tome antecipadamente a decisão de que nunca, nunca desistirá!

Aí estão os 21 mais importantes princípios descobertos até hoje para o estabelecimento e a consecução de metas. Ao examinar e pra-

ticar regularmente tais princípios, você poderá ter uma vida extraordinária. Agora, nada pode detê-lo.

Boa sorte!

Transcrito de:

Brian Tracy - METAS COMO CONQUISTAR TUDO O QUE VOCÊ DESEJA MAIS RÁPIDO DO QUE JAMAIS IMAGINOU - Tradução Clóvis Marques

CLÍNICA PARA PESSOAS SAUDÁVEIS

É uma Clinica que tem por objetivo a prevenção e evitar que a pessoa adquira uma doença e venha necessitar de um tratamento para voltar ao seu estado natural e normal, que é gozar de uma saúde perfeita. A vida harmônica e saudável é o estado natural de todo ser humano, que deve ser perseguido a todo instante. Recorra sempre a sua clinica particular para evitar problemas futuros.

O principal desvio que tira a pessoa do caminho da vida saudável e harmoniosa é a alimentação inadequada, o sedentarismo e os pensamentos negativos.

A alimentação tanto é prejudicial pelo excesso como pela falta. A falta de alimentação leva a depauperação do organismo pela carência de nutrientes; o excesso leva a muitas outras doenças, principalmente, a obesidade que é o acumulo excessivo de gorduras. O sedentarismo leva a atrofia do sistema muscular, não desgasta e queima os nutrientes e contribui para o excesso de peso. O pensamento negativo é semelhante a uma maçã podre em uma caixa que acaba por contaminar todas as outras. O organismo humano é uma máquina que necessita funcionamento e repouso adequados para cumprir sua finalidade. Tudo em excesso ou falta pode prejudicar o cumprimento de sua missão.

Todos os seres humanos têm um potencial infinito de sabedoria e inteligência adormecidos no seu interior e que pode realizar infinitos "milagres"; os milagres que acontecem em nossas vidas são realizados por nós mesmos, mediante a aplicação da nossa sabedoria e determinação.

A Clínica Para Pessoas Saudáveis tem por finalidade principal manter a pessoa saudável e evitar que ela venha a ficar doente. É um estado de vigilância preventiva que começa desde criança, passando pelos excessos da juventude até atingir o estado de uma velhice tranqüila e harmoniosa.

Infelizmente nada podemos fazer para ajudar àqueles que já se encontram em um estado de desarmonia e luta contra as doenças já instaladas no organismo.

Nossa missão é a prevenção e não a cura.

Informações Importantes:

Saúde:

- As pessoas só se lembram da saúde quando ficam doentes
- A prevenção só pode acontecer quando se tem saúde
- O saudável deve se prevenir para não ficar doente
- Depois de adoecer não há mais como prevenir

A Mente:

- A prevenção deve começar pela mente com pensamento positivo
- Falar sempre sobre saúde e vitalidade e nunca sobre doenças
- Acreditar no potencial que há no seu interior e nunca é utilizado
- Não ter sentimento de culpa pelo que fez e não viver no passado
- Visualizar uma meta e persegui-la sem desviar do objetivo
- Evitar ambientes e contatos com pessoas negativas

Alimentação:

- Alimentação saudável com produtos integrais, legumes e verduras
- Comer somente carnes brancas e evitar as vermelhas
- Não comer embutidos, enlatados, lingüiças e sanduíches
- Comer frutas ou tomar vitaminas de frutas todos os dias
- Não tomar leite e não comer queijos
- Evitar bebida alcoólica, refrigerante e café
- Evitar açúcar e sal em excesso
- Tomar muita água – o mínimo de 2 litros por dia

Exercícios Físicos:

- Exercitar o corpo com a prática de exercícios leves todos os dias
- Não praticar esportes somente no fim de semana, como Peladas
- Caminhar descalça na praia ou na terra
- Praticar exercícios na água – piscina ou mar
- Tomar sol todos os dias até às 10 horas e após as 14 horas

Estado de Espírito:

- Manter a alegria sempre estampada no rosto
- Rir e sorrir sempre – exercitar todos os dias
- Não falar e nem pensar sobre dificuldades, problemas e pobreza
- Pensar nas soluções, nas realizações e nas conquistas dos objetivos

- Ser sempre prestativo e solidário sem ser subserviente

Atividades:

- Pensar num problema ou serviço de cada vez
- Não fazer várias coisas ao mesmo tempo
- Selecionar as prioridades e executar uma de cada vez

Sono:

- Dormir em cama confortável, em quarto escuro e se possível sem barulho
- Esquecer os problemas quando deitar na cama
- Não usar no quarto TV, rádio relógio, telefones e nem luz de espera.

***

VITAMINA D - A CURA PROIBIDA

http://www.youtube.com/watch?v=N16UZjb3P3Y



GUIA PRÁTICO DE GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

Franquia de Escola SUPERA

Mantenha seu cérebro em forma. O SUPERA deseja a você boa ginástica!

Se você é destro, tente escrever com a mão esquerda e vice-versa;

Mude o trajeto do trabalho ou da escola;

Mude o mouse de lugar na sua mesa de trabalho;

Veja as horas através do espelho;

Tome banho com luz apagada;

Troque de roupa com os olhos fechados;

Ande pela casa de costas;

Escove os dentes utilizando as duas mãos;

Veja fotos de cabeça para baixo concentrando-se em detalhes que nunca havia reparado;

Busque uma imagem que lhe chame a atenção e pense em 25 adjetivos que descreveriam a fotografia;

Procure ter uma dieta rica em Omega-3, vitamina B e antioxidantes;

Estimule o paladar fazendo combinações gastronômicas diferentes, misturando doce e salgado ou alimentos amargos e azedos;

Tente reconhecer os alimentos sem vê-los, através do sabor e do cheiro;

Use o relógio de pulso no braço contrário ao de costume;

Experimente novos jogos ou atividades que nunca havia praticado antes;

Com um dicionário, aprenda uma nova palavra todo dia e tente aplicá-la corretamente em uma conversa;

Estude escrevendo resumos ou questionários sobre a disciplina. Escrever ajuda a ativar diversas regiões do cérebro;

Ao ler uma palavra, tente pensar em outras cinco que comecem com a mesma letra;

Pratique ioga e meditação;

Cultive momentos de reflexão e auto-avaliação. Eles fazem o cérebro resgatar lembranças, favorecendo a memória;

Durma boas noites de sono;

Faça atividades físicas regularmente;

Faça sudoku e palavras cruzadas.

A base do método SUPERA de estimulação cerebral é novidade, variedade e desafio crescente. Fazer coisas novas vai deixar seu cérebro mais ágil. Agora, cuidado com alguns fatores que podem minar seus esforços:

1. **Ansiedade**: A ansiedade é inimiga da saúde mental. Por isso, procure controlá-la. Os ansiosos são freqüentemente desatentos e cometem lapsos, pois estão projetando sua mente para o futuro e não estão focados no presente. O ideal é combater a ansiedade com medidas comportamentais;
2. **Rotina**: A rotina coloca o cérebro no piloto automático e, sem perceber, deixamos de pensar, perdendo uma chance de exercitar os neurônios. Trabalhos repetitivos, relações interpessoais que caíram na mesmice, falta de projetos, planos, metas, tudo isso leva a uma preguiça cognitiva. Por isso, é importante sempre buscar coisas novas para estimular o cérebro;
3. **Sobrecarga mental**: O cérebro tem uma capacidade limitada de lidar com afazeres simultâneos e, se ultrapassamos essa capacidade, teremos consequências: esquecimentos, desatenção e baixa no rendimento. Portanto, faça cada coisa no seu tempo. Exercite sua capacidade de ter foco nas tarefas;
4. No SUPERA, qualquer pessoa pode praticar ginástica cerebral, seja para melhorar nos estudos, aumentar o rendimento no trabalho ou garantir qualidade de vida na terceira idade.

Esperamos que você consiga aproveitar ao máximo nosso guia para treinar o cérebro no dia a dia. Lembre que os resultados da ginástica cerebral são mais garantidos com aulas periódicas, acompanhadas de profissionais capacitados como os atuantes nas Escolas SUPERA.

A MENTE QUÂNTICA

A Teoria Quântica tem por finalidade aumentar dramaticamente sua capacidade de aprendizado, memória, criatividade, concentração e intuição. Estimular a criação de caminhos neurais entre os dois hemisférios do cérebro, para que seu cérebro atinja o que os cientistas chamam de "funcionamento completo do cérebro".

Diminuir significantemente seus níveis de estresse e reduzir os níveis de químicas cerebrais prejudiciais relacionadas ao estresse. Reduzir naturalmente a ansiedade, tensão e preocupação; Aumentar a produção de reações químicas cerebrais relacionadas à longevidade, bem-estar e qualidade de vida; Acabar com os bloqueios mentais e emocionais que te impede de alcançar seu potencial pleno, Conseguir fazer mais coisas em menos tempo; Conseguir melhoras notáveis na sua saúde mental e emocional... Até mesmo em áreas resistentes a mudanças; Ser levado a estados de meditação profunda, abrir as portas do seu subconsciente e destravar os poderes que vão fazer você se tornar a pessoa que sempre quis ser e mais, muito mais.

Este curso é tudo que você precisava para desenvolver sua memória e tenha condições de usar todas as suas potencialidades, para você que precisa de uma boa memória a todo instante num mundo cada vez mais competitivo, muito bom para quem está se preparando para fazer Vestibular, Concursos Públicos Federais ou que ainda falta-lhe tempo para estudar. Você gasta horas estudando e não lhe sobra tempo para o lazer? Precisa aprender a estudar com eficiência.

Você é daqueles alunos que estudam bastante, mas depois de um curto espaço de tempo tem a impressão que não aprendeu nada?

Para você que quer realmente modificar os resultados que obteve até agora na escola, na vida profissional ou na vida particular. O Curso vai ensiná-lo a ter confiança, a levantar a auto-estima e a estimular a criatividade, elementos indispensáveis para um bom aprendizado

Aumentar sua capacidade de aprendizado, memória, concentração, intuição e raciocínio...

Estimular a criação de caminhos neurais entre os dois hemisférios do cérebro, para que seu cérebro atinja o que os cientistas chamam de "funcionamento completo do cérebro"...

Diminuir significantemente seus níveis de estresse e reduzir os níveis de químicas cerebrais prejudiciais relacionadas ao estresse...

Reduzir naturalmente a ansiedade, tensão e preocupação.

Aumentar a produção de reações químicas cerebrais relacionadas à longevidade, bem-estar e qualidade de vida...

Acabar com os bloqueios mentais e emocionais que te impede de alcançar seu potencial pleno...

Conseguir fazer mais coisas em menos tempo...

Aprender a forma automática de aguçar a intuição, estimular a criatividade e receber uma avalanche de novas ideias.

Ser levado a estados de meditação profunda, abrir as portas do seu subconsciente e destravar os poderes que vão fazer você se tornar a pessoa que sempre quis ser...

E muito mais... Continue lendo para saber como conseguir tudo isso...

"O melhor que eu já vi"

Eu tenho usado esta tecnologia na minha vida pessoal e nos meus clientes com resultados excelentes.

O Mente Quântica é o melhor que eu já vi. Faz tudo o que promete e vai além porque tem tantos detalhes que deixa qualquer outro programa de desenvolvimento pessoal obsoleto.

Se você quer superar seus bloqueios mentais para conquistar sucesso, saúde e riqueza, então a Mente Quântica é para você. Não só funciona como também é uma experiência agradável.

Dr. Robert Anthony - Autor e Educador

***

CRIANDO SUA REALIDADE

http://www.criandosuarealidade.com.b

Técnica da Super-Sugestão para Criar Tudo o Que Você Deseja – Morry Zelcovitch

Vou compartilhar agora com você algumas estratégias que você pode usar para mudar sua auto-imagem. Elas terão enorme impacto em sua vida se você aplicá-las.

As duas estratégias que vou compartilhar com você são algumas das melhores coisas que aprendi durante toda minha vida. Elas realmente PODEM mudar sua vida. Estou enfatizando sua efetividade porque a maioria das pessoas acha que não pode dar muito valor a um relatório GRÁTIS, como este. Mas prometo que tão logo quanto você pratique o que vou lhe contar…

Você obterá mais valor deste relatório do que obteria com seminários de $5,000 dados por GURUS especializados em motivação pessoal.

Aprendi essas estratégias com um homem que eu realmente admiro, Joe Karbo. Li seu livro, que se encontra esgotado, publicado nos anos 70. As duas estratégias são "DECLARAÇÃO DIÁRIA" e "SUPERSUGESTÃO". Vamos direto ao que interessa.

Duas das mais poderosas estratégias para mudar sua auto-imagem inadequada e viver seu pleno potencial.

1. **A TÉCNICA DA DECLARAÇÃO DIÁRIA**

A razão que temos uma auto-imagem inadequada é por causa dos nossos condicionamentos do passado, temos um sentimento de que não somos nada bons, e não somos merecedores das coisas que desejamos. Que "declaração diária" lhe dá um novo condicionamento de valor próprio e o condicionar a acreditar que o você quer pode ser seu.

Isto é semelhante à afirmação, mas muito mais poderosa e muito mais efetiva. Aqui estão os passos para ajudá-lo a configurar suas próprias declarações diárias.

PASSO UM: Liste todas as coisas que você precisa

Sugestões: Móveis novos - Contas pagas - Plano de saúde - Terno novo - Liste tudo o que você precisa...

PASSO DOIS: Liste tudo o que você quer

Sugestões: R$1.000.000,00 no banco - Uma casa de R$ 500.000,00 – Um Carro Mercedes - 6 meses viajando ao redor do mundo

Liste tudo o que você quer...

LEMBRE-SE: NÃO se limite, escreva TUDO o que você verdadeiramente quer.

PASSO TRÊS: Liste as qualidades pessoais que você precisa ou quer.

Sugestões: Capacidade de concentração - Capacidade de terminar o que começa - Criatividade - Ser amigável com os outros.

Confiança Pessoal:

Liste todas as qualidades pessoais que você precisa ou quer ter ..

PASSO QUATRO: Transforme as listas em metas

Escreva todas as suas três listas na forma de metas.

Eis a lista de checagem de Joe Karbo para escrever metas.

1. Você realmente quer isto?
2. Esta meta contradiz qualquer outra meta que estou estabelecendo?
3. Algum problema cooperação na meta? (seria a sua família contra suas metas)
4. É positiva em vez de negativa?
5. Está expressa em total detalhes?
6. É realista?
7. É esta meta elevada o bastante?
8. Estou incluindo os fatores de personalidade necessários para a realização da meta?
9. Está cada meta situada como se já estivesse cumprida?

Use esta lista de checagem para ajudá-lo a escrever suas metas. Suas possíveis metas

se parecerão como isto...

Meta tangível: Eu vivo em uma casa de R$ 500.000,00.

Meta intangível: Estou calmo e animado, compartilho minha paz interior e felicidade com os outros.

Então você está pronto para a "Declaração Diária"

Toda manhã:

1. Imediatamente após se levantar leia sua lista de metas como você preparou. LEIA EM VOZ ALTA, se isto não for possível, então mova seus lábios como se você lesse silenciosamente. Isso é IMPORTANTE:

2. Depois de ler cada meta, pausa, e visualize em sua mente que suas metas já se realizaram.

Toda noite:

Pouco antes de você ir dormir, repita o processo matutino.

Isso é tudo o que você precisa para fazer uso da declaração diária para mudar sua auto-imagem.

Como um bônus, todas as metas que você listou para sua declaração diária se tornarão realidade.

ADVERTÊNCIAS:

1. Não conte para ninguém sobre suas metas. No mesmo instante que você começar a contar para os outros, a energia que você já construiu vai embora.

2. Você precisa fazer isso diariamente, se você deixar de fazer um dia, a efetividade cairá dramaticamente.

Passemos à segunda estratégia para mudar sua auto-imagem inadequada.

2. A TÉCNICA DA SUPERSUGESTÃO

Uma PALAVRA DE ADVERTÊNCIA: A técnica de super-sugestão só pode ser aplicada às suas metas intangíveis, e NÃO PODE ser aplicada a metas tangíveis. A razão é que esta técnica trabalha no mais baixo nível de consciência, se a mente subconsciente for condicionada a acreditar que você já teve sua casa dos seus sonhos, o carro de seus sonhos, etc.,

deixará de lhe ajudar a alcançar isso. Antes que você faça a super-sugestão, você precisará ir para um nível mais baixo de consciência. Eis aqui o que você faz…

Sente-se em uma posição confortável (não se deite, porque você dormirá facilmente), esquadrinhe seu corpo desde a cabeça ao dedão do pé. Sinta seus músculos relaxando enquanto você esquadrinha cada parte. Enquanto você sente que você fica mais calmo, e mais relaxado, comece a contar de 1 a 20. Sinta-se indo mais profundo no estado relaxado, e uma vez que você chegue a 20, você estará no estado que você quer ficar.

Técnica da Super-Sugestão para Criar Tudo o Que Você Deseja – Morry Zelcovitch - Assim é como você se prepara no mais baixo nível de consciência. Aqui estão os passos para a super-sugestão.

1. Pegue uma meta intangível de sua lista de meta de declaração diária. Metas intangíveis são aquelas relacionadas com sua personalidade básica ou qualidades de caráter, como a capacidade de se concentrar, a capacidade de ler mais rápido, etc. Escolha só UMA meta! Para maximizar a efetividade da super-sugestão, você precisa trabalhar só em uma meta intangível até que esteja realizada. Você ficará surpreendido com quão rápido você pode realizá-la.

2. Pegue uma ou duas palavras-chave de sua declaração de meta que você escolheu. Você usará as palavras-chave em vez de toda a declaração enquanto você está no mais baixo estado de consciência, de forma que você não tem que conservar toda a declaração na memória.

3. Leia toda sua declaração de meta

4. Vá ao mais baixo nível de consciência usando o método que descrevi há pouco.

5. Repita as palavras-chaves muitas vezes.

6. Volte ao estado normal contando de 20 a 1. Quando você chegar a 1, diga-se que você se sente completamente desperto, totalmente alerta.

NOTA: Tanto a declaração diária como a super-sugestão precisam ser realizadas todos os dias. A declaração diária é tanto para metas tangíveis quanto para intangíveis. A super-sugestão é só para metas intangíveis. A declaração diária precisa ser feita todas as manhãs e à noi-

te, e tantas vezes quanto você quiser ao longo do dia. A super-sugestão só precisa ser feita uma vez por dia, a hora sugerida é antes da hora do almoço. E com a super-sugestão, você trabalha em UMA meta de cada vez. Por ora, cumpri meu propósito original de escrever este relatório para ajudá-lo a ver claramente qual a causa raiz das frustrações de sua vida e fazer você saber como eliminar a causa raiz. Espero sinceramente que você possa pôr essas estratégias na prática, e você ficará pasmo de quanto impacto elas podem trazer em sua vida.

CRIANDO SUA REALIDADE - http://www.criandosuarealidade.com.br
PODER DA MENTE http://www.poderdamente.com

COMO NASCE UM PARADIGMA

"Um grupo de cientistas colocou cinco macacos numa jaula, em cujo centro pôs uma escada e, sobre ela, um cacho de bananas. Quando um macaco subia a escada para apanhar as bananas, os cientistas lançavam um jato de água fria nos que estavam no chão. Depois de certo tempo, quando um macaco ia subir a escada, os outros enchiam-no de pancada.

Passado mais algum tempo, mais nenhum macaco subia a escada, apesar da tentação das bananas. Então, os cientistas substituíram um dos cinco macacos. A primeira coisa que ele fez foi subir a escada, dela sendo rapidamente retirado pelos outros, que lhe bateram. Depois de algumas surras, o novo integrante do grupo não subia mais a escada. Um segundo foi substituído, e o mesmo ocorreu, tendo primeiro substituto participado, com entusiasmo, na surra ao novato. Um terceiro foi trocado, e repetiu-se o fato. Um quarto e, finalmente, o último dos veteranos foi substituído.

Os cientistas ficaram, então, com um grupo de cinco macacos que, mesmo nunca tendo tomado um banho frio, continuavam a bater naquele que tentasse chegar às bananas. Se fosse possível perguntar a algum deles por que batiam em quem tentasse subir a escada, com certeza a resposta seria: Não sei, as coisas sempre foram assim por aqui"...

"É mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito. Albert Einstein"

É exatamente isso que acontece com a maioria das coisas que acreditamos e praticamos, principalmente, quando se trata de religião. Acredito na religião tal porque meu pai e minha mãe acreditavam, meu avô e minha avó acreditavam, meu bisavô e minha bisavó acreditavam e assim a corrente se torna infinita.

As pessoas acreditam nas estórias infantis sem nenhuma base solida e nem sabem por que acreditam; acreditam porque sempre foi assim e não estão dispostas a mudar de opinião mesmo diante da mais clara evidência cientificas. Muitos ainda continuam acreditando que a terra é o Centro do Universo, mesmo diante da comprovação cientifica de que a

mesma é um insignificante planeta que fica na periferia de uma das menores Galáxias deste imenso Universo com mais de cem bilhões de galáxias conhecidas pela ciência; que o sol, embora seja um milhão de vezes maior do que a terra, é uma estrela anã, pois existe sol 200 mil vezes maior do que o nosso sol. Muitos cristãos acreditam que a terra foi criada por deus entre 6 a 10 mil anos, mesmo diante da comprovação cientifica que a terra tem no mínimo 3,5 bilhões de anos.

Alguém criou uma estória sobre inferno e céu e essa estória vêm sendo contada e recontada, então se tornou uma verdade: céu e inferno existem e ficam num outro mundo, mesmo diante da comprovação cientifica de que, se o mundo espiritual existe, não pode ter espaço nem tempo. É uno e tudo ocupa um mesmo lugar.

Criaram a estória que Jesus curou doente e ressuscitou pessoas mortas; em uma época que não existia médico, nem remédios e nem hospitais isto seria um fato extraordinário, digno de registro em todos os cantos do mundo e por todos os meios. Mesmo hoje seria um fato extraordinário. No entanto, não existe um único registro digno de fé, a prova de falsificação sobre este fato extraordinário em lugar nenhum do mundo. O próprio Pilatus jamais iria mandar matar um homem que ressuscitava os mortos, que curava doente e que transformava água em vinho? - Não acredito que ele fosse tão estúpido e ignorante para chegar a esse ponto. E mesmo os sacerdotes judeus não cometeriam esta loucura, tendo em vista que o dinheiro para eles era tão importante como o é hoje para muitas igrejas.

Temos que tomar cuidado com a criação dos paradigmas, pois se o homem descende do macaco, hoje ele já não tem mais nada do macaco; a mente humana atingiu um potencial extraordinário e qualquer dúvida pode ser esclarecida pela pessoa que pensa e raciocina.

Duvidar e questionar são um direito de todo ser pensante. Portanto, quanto mais você usar sua mente mais ela se desenvolve e abrange todo o universo.

A VIDA

A vida - o ser - é eterna, não tem forma, não ocupa lugar no espaço, não necessita de alimento, de agasalho e de nenhum tipo de proteção; não pode ser aprisionada, confinada em um lugar; não pode ser queimada no fogo, na água fervente e nem na energia elétrica ou pela ação dos raios solares. Isto é a essência da vida que pode se manifestar no mundo de tempo e espaço na forma de um ser humano, de um animal, de uma ave, de um peixe ou de um réptil, de um verme ou de uma bactéria.

A vida manifestada ocupa um lugar no espaço, necessita de alimento, de agasalho, de proteção, da luz, da energia solar, do ar, do oxigênio e necessita, principalmente, de proteção. Esta vida humana é finita, pode morrer e ser destruída, confinada pela ação do próprio ser humano ou pelas forças da natureza. É a vida como a conhecemos, como a vivemos, como a entendemos.

A vida humana é como uma vida dupla, uma vida que necessita de dois elementos para se manifestar: o corpo e o ser. A união dos dois manifesta o que chamamos de ser vivo. Quando essa união é desfeita acontece o que chamamos de morte. Porém, o que morre é unicamente o corpo que na realidade não morre, deixa-se de manifestar, se transforma e se dissolve em vários componentes; volta ao pó da terra, como entendemos. E a vida eterna - o ser -se liberta da sua união com o corpo e não vai para lugar nenhum, fica onde sempre esteve no mundo sem dimensão, como se fosse ondas elétricas magnéticas. Existe uma ciência que se chama ENERGIA QUÂNTICA que prova isto. Tempo e espaço só existe no mundo material e no mundo espiritual tudo é uno, portanto, não pode existir nem céu, nem inferno e, em conseqüência, não pode existir nem lugar de castigo e nem paraíso.

O ser eterno não é inferior a ninguém e não si subordina a nada; não presta conta dos seus atos, não passa por nenhum julgamento e não pode ser condenado ou privilegiado pelo comportamento do seu corpo e de suas ações. Ele não pode ser queimado, aprisionado nem por um instante quanto mais eternamente. O ser é individualizado pelo desenvolvimento da consciência, mas faz parte do todo. É como uma gota d'água no oceano, porém, cada gota tem sua importância para a manifestação do todo.

Tudo que o ser humano faz ou deixa de fazer são experiências que vão sendo acumuladas ao longo de muitas vidas manifestadas no mundo de tempo e espaço. Não sabemos qual a finalidade dessa manifestação, mas a mesma deve existir.

A religião cristã criou o pecado e transformou o ser humano em um pecador. É o mais sórdido processo de dominação criado pelo próprio homem para dominar o homem. O cristão não pensa ou raciocina sobre o que prega a religião e aceita sem questionar o que recebe dos dirigentes religiosos, como se eles fossem donos da verdade ou seres inspirados por um ser superior. A verdade é que os dirigentes religiosos são vítima do mesmo processo de dominação que eles aplicam nos fiéis: a lavagem cerebral. Eles são vítimas também, mas como são beneficiados pelo sistema religioso, aceitam e defende sua missão. Os fiéis são vítimas inocentes e os dirigentes são vítimas conscientes, mas que nega sua condição de vítimas pelos privilégios que recebe. Ser padre ou pastor é uma excelente profissão com uma carreira profissional garantida; este é o motivo pelo qual eles não renegam a sua missão.

Que o amor pregado por Jesus Cristo possa iluminar os corações dessas vítimas inocentes e consentidas; que a humanidade possa se libertar do jugo da religião e que Deus possa ser visto como uma energia inteligente da qual faz parte todos os seres vivos.

DEZ COISAS QUE LEVEI ANOS PARA APRENDER

1. Uma pessoa que é boa com você, mas grosseira com o garçom, não pode ser uma boa pessoa. (Esta é muito importante. Preste atenção. Nunca falha).

2. As pessoas que querem compartilhar as visões religiosas delas com você, quase nunca querem que você compartilhe as suas com elas.

3. Ninguém liga se você não sabe dançar. Levante e dance.

4. A força mais destrutiva do universo é a fofoca.

5. Não confunda nunca sua carreira com sua vida.

6. Jamais, sob quaisquer circunstâncias, tome um remédio para dormir e um laxante na mesma noite.

7. Se você tivesse que identificar, em uma palavra, a razão pela qual a raça humana ainda não atingiu (e nunca atingirá) todo o seu potencial, essa palavra seria "reuniões".

8. Há uma linha muito tênue entre "hobby" e "doença mental".

9. Seus amigos de verdade amam você de qualquer jeito.

10. Nunca tenha medo de tentar algo novo. Lembre-se de que um amador solitário construiu a Arca. Um grande grupo de profissionais construiu o Titanic. Quero, um dia, poder dizer às pessoas que nada foi em vão... que o AMOR existe, que vale a pena se doar as amizades às pessoas, que a vida é bela sim, e que eu sempre dei o melhor de mim... e que valeu a pena!!!

Luís Fernando Veríssimo

A PESSOA QUE ATRAPALHAVA SUA VIDA

Um dia, quando os funcionários chagavam para trabalhar, encontrou na portaria um cartaz enorme, no qual estava escrito:

"Faleceu ontem a pessoa que atrapalhava sua vida na Empresa. Você está convidado para o velório na quadra de esportes".

No inicio, todos se entristeceram com a morte de alguém, mas depois de algum tempo, ficaram curiosos para saber quem estava atrapalhando sua vida e bloqueando seu crescimento na empresa. A agitação na quadra de esportes era tão grande, que foi preciso chamar os seguranças para organizar a fila do velório. Conforme as pessoas iam se aproximando do caixão, a excitação aumentava:

- Quem será que estava atrapalhando o meu progresso?

- Ainda bem que esse infeliz morreu!

Um a um, os funcionários, agitados, se aproximavam do caixão, olhavam pelo visor do caixão a fim de reconhecer o defunto, engoliam em seco e saiam de cabeça abaixada, sem nada falar uns com os outros. Ficavam no mais absoluto silêncio, como se tivessem sido atingidos no fundo da alma e dirigiam-se para suas salas. Todos, muito curiosos mantinham-se na até chegar a sua vez de verificar quem esta no caixão e que tinha atrapalhado tanto a cada um deles.

A pergunta ecoava na mente de todos: "Quem está nesse caixão"?

No visor do caixão havia um espelho e cada um via a si mesmo... Só existe uma pessoa capaz de limitar seu crescimento:

VOCÊ MESMO! Você é a única pessoa que pode prejudicar a sua vida. Você é a única pessoa que pode ajudar a si mesmo.

"SUA VIDA NÃO MUDA QUANDO SEU CHEFE MUDA; QUANDO SUA EMPRESA MUDA; QUANDO SEUS PAIS MUDAM; QUANDO SEU(SUA) NAMORADO(A) MUDA.

SUA VIDA MUDA, QUANDO VOCÊ MUDA! VOCÊ É O ÚNICO RESPONSAVEL POR ELA"

O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo de seus próprios pensamentos e seus atos. A maneira como você encara a vida é que faz toda diferença.

A vida muda, quando "você muda".

Portanto, você não tem mais nenhum motivo para não ser um(a) VENCEDOR(A).

Luiz Fernando Veríssimo

Escritor, cronista e um dos maiores gênios da literatura brasileira.

8 Passos Para o Sucesso

Publicado por **Jorge Salgado**

Uma parte importante do sucesso na vida é a capacidade de liderança. É importante não só ser capaz de liderar os outros, mas estar disposto a liderara nós mesmos. Ninguém é bem sucedido na vida, bastando seguir os outros. Às vezes nós simplesmente devemos encontrar um caminho novo e ousado para nós mesmos.

Ser um bom líder é mais do que simplesmente estar na linha da frente da multidão. Um líder deve agir. Demasiadas vezes, nós simplesmente aceitamos que alguém olha por nós ou parece como um líder e muito raramente é que vamos realmente olhar para as ações que realiza esse líder – e esse é o verdadeiro teste de liderança.

No entanto, para se tornarem bons líderes de nós mesmos, precisamos nos concentrar em ações ao invés de aparências simples. O título deste artigo refere-se oito etapas, mas não pense em como essas medidas progressistas sejam como tantas receitas ou manuais de instrução que simplesmente descrevem. Em vez disso, pense em tomar essas ações que você deve fazer em uma base regular.

Em primeiro lugar, esteja alerta para novas oportunidades. "Realidade" não é absoluto, mas sim sujeito a constantes mudanças. Pense sobre os inventores, exploradores, e os agentes de mudança social que tenham alcançado a grandeza. Alguns poderiam dizer simplesmente que certas pessoas são bem sucedidas porque eles têm a sorte de estar no lugar certo no momento certo. Talvez sim, mas se eles não tinham os olhos abertos para a oportunidade, então não teria importância se eles estivessem no lugar certo.

Em segundo lugar, aceitar a inspiração de onde ela vem, mesmo que seja dos seus adversários. O sábio líder constantemente estuda a sua concorrência. Na guerra, política, negócios, estamos constantemente a ver exemplos de pesquisa e reconhecimento. Demasiadas vezes num determinado estudo, concentram muitos em encontrar uma fraqueza para explorar. Se você quiser ser um líder não seja vítima dessa tendência. Em vez disso, se você encontrar um ponto fraco, certifique-se de evitar essa

cilada mesmo. Se você encontrar a força, em seguida, encontrar uma maneira de fortalecer suas próprias qualidades para corresponder.

Em terceiro lugar, aprender algo novo e promova de novas maneiras todos os dias. Isto significa que você deve procurar continuamente a expandir seus horizontes, internamente e externamente. Alimente sua mente com novas lições e conhecimentos, mas constantemente amplie seus horizontes sociais. Procurar e conhecer novas pessoas e mergulhar em novas situações sociais. Você nunca sabe quando essas novas experiências irão ajudá-lo em seu papel de liderança.

Quarta pesquisa, e encontre respostas em pistas sutis. Procure abaixo da superfície. Esta é uma extensão da terceira etapa em que você está buscando novos conhecimentos. Mas isso também significa que você terá que pisar fora dos caminhos tradicionais do conhecimento. Não basta ler livros no cânone literário ou a lista de best-sellers ou ir a seminários, não há mais espaço para perguntas e debate. Procure os pensadores não convencionais, professores e escritores.

Em quinto lugar, se não improvisar, soluções existentes estão disponíveis. Sem desculpas. A necessidade é a mãe da invenção. Como você sabe que não vai funcionar se você nunca tentou isso antes? Lembre-se, nem todas as abordagens devem vir pela frente. Olhe para o seu problema de todos os lados e seja sistemático em fazer tentativa de soluções diferentes em várias combinações.

Seis, fazer pelo menos uma pessoa que gosta feliz todos os dias. Se você fizer questão de ser racional e cuidar de uma pessoa a cada dia, em seguida, logo este comportamento de cuidar se torne um hábito e que o hábito vai se espalhar para os outros ao seu redor. Fazer alguém feliz também alimenta a sua própria felicidade pessoal. Basta imaginar o quão melhor o mundo seria se todos nós fizemos um pouco mais para espalhar a felicidade.

Sete, oferecer ajuda, mesmo quando não há aparente vantagem para você. Isto significa mais do que escrever um cheque. Significa dar do seu tempo e energia de si mesmo. Às vezes isso significa ajudar alguém que você não conhece e às vezes pode ser uma ação muito pessoal.

Finalmente, nunca deixe a negatividade ser sua última palavra sobre o assunto. Se as suas palavras finais são negativas que não importa o quanto você pode estar esperançoso sobre o potencial de um projeto ou

ação duradoura a impressão que você dá aos outros é uma ação de negatividade. Acentuar os aspectos positivos e que são mais propensos a ver um resultado positivo.

Se você seguir estas oito etapas da ação, não só você será um líder melhor, mas também a si mesmo para uma vida mais bem sucedida.

ENTUSIASMO

Falando em entusiasmo, tive a curiosidade de buscar a definição da palavra, pois entusiasmo, otimismo e motivação caminham juntos, e em muitas vezes, se confundem. Descobri que a palavra ENTUSIASMO vem do grego e significa "ter um Deus dentro de si".

Os gregos eram politeístas, isto é, acreditavam em vários deuses. Para eles a pessoa entusiasmada era aquela que era possuída por um dos deuses e por causa disso poderia transformar a natureza e fazer as coisas acontecerem. Assim, se você fosse, por exemplo, entusiasmado por Ceres (deusa grega da agricultura), seria capaz de fazer acontecer a melhor colheita, e assim por diante. Segundo os gregos, só pessoas entusiasmadas eram capazes de vencer os desafios do cotidiano. Era preciso, portanto, entusiasmar-se.

Assim, o entusiasmo é diferente do otimismo. Otimismo significa acreditar que uma coisa vai dar certo. Talvez até torcer para que ela dê certo, e com isso, muitos confundem otimismo com entusiasmo.

No mundo de hoje é preciso ser entusiasmado. A pessoa entusiasmada é aquela que acredita na sua capacidade de transformar as coisas, de fazer dar certo, independente das dificuldades.

A única forma de ser uma pessoa entusiasmada é agir entusiasticamente! Se formos esperar ter as condições ideais primeiro, para depois nos entusiasmarmos, jamais nos entusiasmaremos com coisa alguma, pois sempre teremos razões para não nos entusiasmarmos.

Não é o sucesso que traz o entusiasmo, é o entusiasmo que traz o sucesso.

Então meu amigo(a), sejamos entusiasmados, pois a oportunidade está aí, batendo na porta. Basta fazermos a nossa parte, seja com sol ou

chuva, com ou sem a situação ideal, mas façamos um pouco, dia após dia, em prol do nosso futuro.

O que precisamos é persistir, consistente e entusiasticamente!

A ARTE DE CALAR

O silêncio é um momento em que a criatura se cala, mas o espírito fala.

Calar sobre sua própria pessoa,- é humildade.
Calar sobre os defeitos dos outros,- é caridade.
Calar quando a gente está sofrendo, - é heroísmo.
Calar diante do sofrimento alheio,- é covardia.
Calar diante da injustiça, é fraqueza.
Calar quando o outro está falando, - é delicadeza.
Calar quando o outro espera uma palavra, - é omissão.
Calar e não falar palavras inúteis,- é penitência.
Calar quando não há necessidade de falar, - é prudência.
Calar quando deus nos fala no coração, - é silêncio.
Calar, diante do mistério que não entendemos, - é sabedoria.
AUTOR DESCONHECIDO

As 12 Regras do Tempo

Publicado por **Jorge Salgado**

Minha experiência em negócios me ensinou uma coisa verdadeira: Que maximizar sua produtividade, felicidade, paz e seu impacto pode ser melhor realizado se você compreender claramente o disposto nas 12 Regras do Tempo.

1. Estabelecer metas

Ser mais eficiente com o seu tempo é irrelevante se você não sabe como pretende gastá-lo. Na gestão do tempo, a bússola é mais importante que o relógio. Saiba onde você quer ir e onde vai gastar seu tempo com as coisas que chegar lá.

Muitas pessoas gastam energia tentando ser mais eficientes, sem primeiro fazer o que é importante: a definição de objetivos. É como estar perdido em seu caminho para uma nova cidade. Conduzir a velocidades não ajuda se você está indo na direção errada. Descobrir que rumo a seguir e estabelecer metas.

Uma vez que você preparou, a sua lista de objetivos irá revelar o que é importante para você.

2. Analisar a forma como você gasta seu tempo

É sempre bom saber como você está gastando seu tempo agora. Você pode acompanhar a cada 15 minutos, por exemplo com um despertador, quando soa, anote exatamente o que você está fazendo. Alternativamente, dividir o seu dia em blocos de 15 minutos e um registro de cada atividade que você faz.

Uma vez que você registra o seu tempo, analisá-los. Como eles se comparam aos seus objetivos? Está você passando o tempo no que são as suas prioridades?

3. Mantenha uma lista de tarefas

Isto soa simples demais, mas realmente é a base de todos os tempos e sistemas de gestão. Sua lista de tarefas pode ser eletrônica, em papel de fantasia, encadernado em um caderno ou em folhas soltas. A chave é ter tudo que você quer alcançar em uma lista. Minha lista de ta-

refas pode ter um item de uma linha sobre ele, como "escrever relatório da semana", que remete para um arquivo muito maior, ou mesmo uma caixa de arquivo sobre esse item.

4. Priorizar a sua lista

Uma vez que você tem a lista, determinar quais são os itens importantes. Marque-los com uma caneta, uma caneta vermelha, ou de qualquer outra forma que faz com que eles se destacam.

Às vezes, encontrar a minha lista de tarefas é muito grande. Deve colocar cada item na lista de tarefas com uma chamada para fora tipo "prestar atenção". Embora a maioria deles não foram apontados como importantes. Nestes casos, eu levo uma folha de papel em branco e anoto apenas os três ou quatro itens mais importantes. Esses são os únicos a se concentrar.

5. Controle da Procrastinação

Eu uso uma série de truques para quebrar qualquer tendência persistente para procrastinar. Por exemplo, eu uso uma cópia digital de minha lista de tarefas. Imprimo-a a cada poucos dias, como novos itens são adicionados as concluídas caiem fora. É nessas horas que eu olho para os itens que eu tenha marcado como alta prioridade, mas que não estão apenas sendo feitos.

As pessoas costumam dizer que tenho um grande auto-controle. Na verdade, porém, muito do que é o controle para mim é o ambiente. Eu controlo o meu ambiente para eliminar as coisas que eu possa usar para procrastinar. Remova os jogos para fora de seu computador, por exemplo, vender a sua TV, e livrar-se dos postos de trabalho que você usa para evitar as tarefas importantes.

Eu desenvolvi um hábito eficaz que ajudou a quebrar-me de procrastinação: "Faça o pior primeiro." No início de cada dia, eu faço uma tarefa que está causando mais esforço, e que não tenha sido ainda feito. Às vezes eu apenas vou dar-lhe um quarto de hora – com base na teoria de que eu posso estar apenas sobre qualquer coisa por 15 minutos. Muitas vezes é curto mas este impulso me quebra completamente da rotina.

Se eu ainda me encontro a procrastinar, eu revejo minhas razões para estabelecer uma meta. Para criar motivação extra para completar uma tarefa, reforçar as razões pelas quais deve ser feito. Da mesma forma, muitas pessoas recompensa-se para concluir um trabalho.

6. Organize

Organização e gestão do tempo estão ligados. Eu acho que eu tenho feito coisas importantes quando tenho todas as ferramentas que preciso para realizar o trabalho.

O oposto da organização – o caos, a desordem, a desorganização – geralmente conduz a obra ocupada. Se sua mesa está empilhada, cada pedaço de papel diz “olhe para mim.” Você pode acabar fazendo um monte de trabalho sem nunca conseguir fazer coisas importantes.

7. Delegue

Uma maneira de expandir o seu tempo é fazer os outros ajudá-lo com ele. A chave para a delegação é de entregar todas as tarefas que alguém pode fazer muito mais rápido ou mais facilmente do que você pode.

Se está reclamando que você não tem ninguém trabalhando diretamente para você que pode delegar tarefas, não há problema. Considere delegando a um ponto, um superior, um fornecedor, ou mesmo um cliente. Tratar delegação como as redes: quem na sua rede seria melhor para o trabalho?

Em alguns casos será necessário investir-se à frente para treinar alguém para que ele ou ela poça assumir uma tarefa de vocês. A poupança em longo prazo é geralmente uma mais valia frente aos custos.

Depois de delegação, lembre-se de agradecer de forma adequada. Você poderia pensar que as pessoas se ressentem de ser delegadas, mas exatamente o oposto é verdadeiro. As pessoas gostam de ser delegadas, especialmente se for para fazer algo que seja bom para eles.

8. Eficiência – O poder do tempo

O melhor truque que eu encontrei é “O Poder do tempo.” O que você pode fazer enquanto você dirige? Enquanto você anda? Quando você limpa? Enquanto você assiste TV? Eu sou um grande defensor de fita de áudio (cd-rom) e freqüentemente ouço as fitas enquanto estou fazendo outra coisa.

Sendo uma pessoa técnica, eu amo todos os softwares da organização lá fora, que me permite manter meus contatos, listas de tarefas e compromissos. Eu também uso gadgets como celulares, wireless e-mail, e assistentes pessoais digitais. O bom uso da tecnologia pode poupar tempo valioso.

9. Está certo dizer não

Dizer "não" pode ser a ferramenta mais poderosa do tempo que você pode facilmente dominar. Quando alguém lhe pede para fazer alguma coisa, pergunte a si mesmo como isso é importante. Isso ajuda você a atingir seus objetivos? Nem sempre buscar razões para sair de fazer as coisas, mas é uma estratégia sobre o que você assumir fazer ou não fazer.

Isso não significa que eu sempre digo "não" quando sou solicitado a ajudar. Mas se eu disser não, eu sou sempre educado e discreto, e tento sugerir alguém que iria fazer o trabalho bem.

10. Foco

100% foco e concentração em uma tarefa ao mesmo tempo pode ser muito poderoso. Elimine distrações. Foco na tarefa. Quando você está bem organizado e preparado, quando a sua energia e poder são grandes, muitas vezes você pode completar uma tarefa em 20% do tempo que seria necessário quando você está distraído ou está aberto a interrupção.

11. Construa o seu banco de eficiência

Alta eficiência não é possível se você não cuidar de si mesmo. Comer direito, exercícios, dormir bem e beber moderadamente. Mamãe sabia melhor: todas as coisas que ela disse que estava bom para você só acontecerá a ser o melhor para a sua eficiência.

Creio também que a meditação pode ser uma ótima maneira de construir a sua eficiência. Poderia ser a meditação transcendental, Zen, ou simplesmente encontrar uma maneira de entrar em um estado de relaxamento que lhe permite se concentrar na tarefa que tem de fazer.

Não importa como você o faz, recarregando suas baterias lhe dá o poder de fazer mais durante os tempos que você precisa estar no seu melhor.

12. Cuide de si mesmo

Não é possível estar "ligado" o tempo todo. Leve o tempo que você precisa para cuidar de si mesmo – corpo e alma – para que você possa alcançar o máximo de eficiência quando você precisa. Tenha uma lista de coisas que você gosta de fazer. Saiba quais as atividades para energizá-lo, e passar mais tempo fazendo isso. Isto lhe dará a força e a energia para ser mais produtivo quando você retornar ao trabalho.

Finalmente, uma palavra de aconselhamento. Se depois de ler até aqui você está se sentindo um pouco sobrecarregado, eu sugiro que você

vá para o início do artigo e adicione a paz (contentamento) à sua lista de objetivos. A gestão do tempo não é sobre a adição de estresse, é sobre o que lhe dá o momento de ser a pessoa que você realmente quer ser

10 Dicas Para Motivar-se e Vender Mais

Publicado por Jorge Salgado

Todos os dias da sua vida que você está vendendo a si mesmo, nada acontecem até que você seja bem sucedido em fazer isso.

Estamos todos no negócio de venda, quer queiramos ou não. Não importa se você é um advogado ou um contador, um gerente ou um político, um engenheiro ou um médico.

Todos nós gastamos muito do nosso tempo tentando convencer as pessoas a comprar nosso produto ou serviço, aceitar as nossas propostas ou simplesmente aceitar o que dizemos.

Antes de começar a persuadir ou influenciar outras pessoas – você precisa obter uma melhor auto-motivação e aprender a vender-se.

Aqui estão 10 passos simples para auto-motivação:

1 – Você tem que acreditar no produto

Vender-se é muito bonito como vender qualquer coisa. Em primeiro lugar, você precisa acreditar no que você está vendendo. Isso significa acreditar em "você". É sobre um monte de auto-fala positiva e a atitude certa.

A primeira coisa que as pessoas avistam sobre você é a sua atitude. Se você é como a maioria das pessoas, então você sofre de falta de confiança ao longo do tempo.

E realmente tudo se resume a forma como você fala para si mesmo. A maioria das pessoas são mais propensas a falar negativamente do que positivamente – é isso que os prende de ter sucesso na vida.

Não se trata apenas de uma atitude positiva, é sobre a atitude certa – a qualidade do seu pensamento.

As pessoas de sucesso têm uma forma construtiva e otimista de olhar para si mesmo e para seu trabalho. Eles têm uma atitude de calma,

confiante e positiva a chamada auto-confiança. Eles se sentem bem consigo mesmos e acreditar que tudo vai levar para o seu sucesso inevitável.

Se você está em um trabalho de vendas ou um empresário ou um gerente, então você precisa trabalhar continuamente em sua atitude. Você precisa ouvir aquela vozinha dentro de sua cabeça. Está dizendo que você vai dar a volta por cima, ou está prendendo e olhando para trás.

Se você está ouvindo – “Eu não posso fazer isto ou aquilo” ou “Eles não vão querer comprar no momento” ou “Isto é muito caro”, então é melhor você mudar sua auto-fala ou alterar o seu trabalho.

Comece a acreditar em si mesmo e não deixe que as coisas externas controlem a sua atitude.

Evite criticar, condenar e queixar-se e comece a espalhar um pouco de felicidade.

Lembre-se da frase de Henry Ford, fundador da Ford Motor Company – “Se você acredita que você pode fazer uma coisa, ou se você acha que não pode, em qualquer dos casos, você provavelmente está certo.”

2 – A embalagem deve agarrar a atenção

Como qualquer outro produto que compramos, a forma como o produto é embalado e apresentado irá influenciar a decisão do cliente a comprar.

Sobre tudo que você necessita olhar bem por si e você deve vestir-se adequadamente para a ocasião. E não pense que só porque o seu cliente está vestido casualmente, que eles esperam que você se vista da mesma maneira.

O estilo e as cores das roupas que veste, os óculos, sapatos, mala, relógio, a caneta que você usa, todos fazem uma indicação sobre você.

3 – Ria

Não há necessidade de se deixar levar, você não precisa de um grande sorriso extravagante, apenas uma cara agradável aberta que não assuste as pessoas ou as afaste. Um sorriso honesto é suficiente.

4 – Use o nome do cliente

Usar o nome de clientes, assim que você possa, mas não demais. O negócio hoje em dia é menos formal, porém, ter o cuidado de usar os primeiros nomes inicialmente. Verifique se o seu cliente sabe o seu e se lembra dele. Você pode repetir o truque – “Meu nome é Bond, James Bond” ou “Meu nome é James, James Bond”

5 – Olhar atentamente a outra pessoa

O que faz a sua linguagem corporal dizer? Eles estão confortáveis com você ou eles estão um pouco nervosos? Eles estão ouvindo você ou estão lançando os olhos ao redor da sala? Se não estiver confortável e não escutar, então não há nenhum ponto de dizer-lhes algo importante sobre o seu negócio.

Muito melhor fazer algumas perguntas, mais importante, e em seguida, começar a falar de si.

É melhor ir no pressuposto de que, nos primeiros minutos da reunião, eles não vão prestar atenção ao que você diz. Eles estão ocupados demais analisando todos os dados visuais.

6 – Ouça e pareça que você está ouvindo

Muitas pessoas, especialmente os homens, ouvem, mas não mostram que estão ouvindo. A outra pessoa só pode ir no que eles vêem, não o que está acontecendo dentro de sua cabeça. Se eles vêem uma expressão vazia, em seguida, eles irão assumir que você está "fora para almoço".

O truque é fazer que todas as pessoas vejam que você está a escutar de forma ativa, fazendo coisas como balançando a cabeça, o ocasional "Uh-huh", etc.

7 – Estar interessado

Se você quiser ser interessante então esteja interessado. Esta é realmente a coisa mais importante que você pode fazer para ser bem sucedido em vender-se.

A maioria das pessoas está muito preocupada com a sua auto-imagem. Se eles sentem que você dá valor para eles, que você sente que eles são importantes e vale a pena ouvir, então você efetivamente aumenta a sua auto-imagem. Se você pode ajudar as pessoas a gostar de si, então eles vão adorar você.

Não caia na armadilha de ser lisonjeiro, porque a maioria das pessoas vai ver através de você e não vai cair nisso. Basta mostrar algum interesse genuíno no cliente e seu negócio que vai ser muito mais receptivo ao que você diz.

8 – Fale de forma positiva

Não diga – "Não é um dia horrível.." ou "O negócio é muito difícil no momento" ou qualquer outra coisa que puxa a conversa para baixo. Di-

zer coisas como (e só a verdade) – "Eu gosto do design deste escritório" ou "Eu ouvi alguns bons relatórios sobre o seu novo produto."

9 – Seja o espelho da outra pessoa

Isso não significa que você tenha de imitar a outra pessoa, significa apenas que você está falando e se comportando de uma maneira que é semelhante ao cliente.

Por exemplo, se seu cliente fala devagar e calmamente, então você fale devagar ou em silêncio. Lembre-se de pessoas como pessoas que são como eles.

10 – Seja amigo

Se você olhar ou parecer estressado ou agressivo, em seguida, não se surpreenda se a outra pessoa ficar na defensiva e menos disposta a cooperar.

Se você olhar e parecer quente e amigável, então você é mais provável de conseguir uma resposta positiva.

Antes que nós possamos fazer a venda de nossos produtos, nosso serviço ou nossas idéias, então temos de ser espertos e certos de que o cliente comprou de nós porque têm a sua total atenção

O DESTINO DA VIDA

Um dos grandes mistérios a ser desvendado na jornada da vida, um dos mais intrigantes, é a existência ou não de um DESTINO.

Este doce mistério serve para questionamentos existenciais que abrem os nossos canais sensoriais na busca de explicações. Por falta de um conhecimento amplo da verdade, surgem possibilidades sem muito sentido. Afinal, tudo é possível. Mas, na realidade, existe um destino já traçado para cada um de nós?

O destino talvez seja apenas uma linha reta de luz muito intensa, a própria energia da vida, que irá nos levar por um caminho com vários desvios e cruzamentos. Estes desvios e cruzamentos seriam os momentos marcantes da vida, que nos chegam muitas vezes pela tristeza, outras tantas pela alegria. Uma coisa podemos afirmar: ninguém tem como saber qual o ponto de partida e o ponto de chegada. Nascimento e morte

podem ser apenas transições, passagens. Entre um e outra, tudo pode acontecer.

Chegar mais rápido ou não ao ponto ideal de chegada é uma tarefa árdua, mas cabe somente a você o poder de decidir, principalmente na escolha dos melhores atalhos, dos desvios inesperados e dos cruzamentos certos.

A palavra destino em nossas vidas também pode ser definida como o porquê das coisas, um significado especial diante da existência divina. Todos nós temos uma missão pessoal a cumprir, independentemente das crenças, valores, princípios e oportunidades que a vida nos oferece diariamente. O destino é mágico, emblemático, cheio de detalhes, repleto de sutilezas em cada passo na direção ao futuro. Ao mesmo tempo o desvendar deste mistério torna-se prazeroso e intrigante, pois é dele que nascem os nossos sonhos. ADONAI ZANONI

A ARTE DE VIVER

HELEN KELLER – Escritora, conferencista nascida em Tuscúmbia, Alabama, um dos maiores exemplos para a humanidade, de que as deficiências s físicas não são obstáculos para se obter o sucesso. Helen Keller foi uma extraordinária mulher, triplamente deficiente, que ficou cega, surda e muda desde tenra idade. Superou todos os obstáculos, tornando-se uma das mais notáveis personalidades do nosso século. 1880 – 1968.

***

O MELHOR VIDEO MOTIVACIONAL DO MUNDO

http://www.youtube.com/watch?v=uWkDz4DIGIY

***

A GENTE SE ACOSTUMA

Eu sei que a gente se acostuma. Mas não devia. A gente se acostuma a morar em apartamento de fundos e a não ter outra vista que não seja as janelas ao redor.

E porque não tem vista logo se acostuma a não olhar para fora. E porque não olha para fora logo se acostuma a não abrir de todo as corti-

nas. E porque não abre as cortinas logo se acostuma a acender mais cedo a luz. E a medida que se acostuma, esquece o sol, esquece o ar, esquece a amplidão.

A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado porque está na hora. A tomar café correndo porque está atrasado. A ler jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíche porque não dá pra almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque está cansado. A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.

A gente se acostuma a abrir o jornal e a ler sobre a guerra. E aceitando a guerra, aceita seus mortos e que haja número para os mortos. E aceitando os números aceita não acreditar nas negociações de paz. E não aceitando as negociações de paz, aceita ler todo dia da guerra, dos números, da longa duração. A gente se acostuma a esperar o dia inteiro e ouvir no telefone: hoje não posso ir.

A sorrir para as pessoas sem receber um sorriso de volta. A ser ignorado quando precisava tanto ser visto. A gente se acostuma a pagar por tudo o que deseja e o de que necessita. A lutar para ganhar o dinheiro com que pagar. E a ganhar menos do que precisa. E a fazer fila para pagar. E a pagar mais do que as coisas valem. E a saber que cada vez pagará mais. E a procurar mais trabalho, para ganhar mais dinheiro, para ter com que pagar nas filas que se cobra.

A gente se acostuma a andar na rua e a ver cartazes. A abrir as revistas e a ver anúncios. A ligar a televisão e a ver comerciais. A ir ao cinema e engolir publicidade. A ser instigado, conduzido, desnorteado, lançado na infindável catarata dos produtos. A gente se acostuma à poluição.

Às salas fechadas de ar condicionado e cheiro de cigarro. À luz artificial de ligeiro tremor. Ao choque que os olhos levam na luz natural. Às bactérias da água potável. À contaminação da água do mar. À lenta morte dos rios.

Se acostuma a não ouvir passarinho, a não ter galo de madrugada, a temer a hidrofobia dos cães, a não colher fruta no pé, a não ter sequer uma planta. A gente se acostuma a coisas demais para não sofrer.

Em doses pequenas, tentando não perceber, vai se afastando uma dor aqui, um ressentimento ali, uma revolta acolá. Se o cinema está

cheio a gente senta na primeira fila e torce um pouco o pescoço. Se a praia está contaminada a gente só molha os pés e sua no resto do corpo.

Se o trabalho está duro, a gente se consola pensando no fim de semana. E se no fim de semana não há muito o que fazer a gente vai dormir cedo e ainda fica satisfeito porque tem sempre sono atrasado.

A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar a pele. Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para esquivar-se da faca e da baioneta, para poupar o peito. A gente se acostuma para poupar a vida que aos poucos se gasta e, que gasta, de tanto acostumar, se perde de si mesma.

Marina Colassanti

EU MEREÇO

No passado muitas pessoas, muitas vezes nossos familiares ou amigos, nos colocaram em situações duvidosas diante da nossa essência, diante dos nossos sonhos, diante da nossa felicidade, diante do que realmente merecemos. Impregnados com esta carga negativa, temos a nossa subjetividade roubada e gravamos na memória uma programação mental absurda e insana que luta todos os dias contra nossa missão pessoal e os nossos tão almejados sonhos de vida .

A partir de hoje e para todo sempre diga em alto e bom som ao seu coração:

EU MEREÇO ser feliz!

EU MEREÇO ter prosperidade e abundância!

EU MEREÇO ter um grande amor e ser muito amado!

EU MEREÇO ter um excelente emprego!

EU MEREÇO estudar numa excelente universidade!

EU MEREÇO ter harmonia, paz e tranqüilidade!

Escreva numa agenda, num caderno ou num arquivo de Word as suas afirmações positivas de vida. Estas afirmações repetidas diariamente abrirão novas portas para um mundo desconhecido, chamado de POTENCIALIDADE INTERNA, uma chama de luz que ilumina a sua vontade, os seus desejos e cumpre com o papel de suprir todas as suas necessidades neste rico Planeta Azul.

A partir de hoje não aceite mais os que outros acham para sua vida. Encontre você mesmo o que é sucesso, qual a sua verdade, o que é realmente importante para você viver em comunhão com o Todo. Dê um basta nestes falsos profetas do passado, que geralmente nos acusam de pecadores ou de não merecedores. Entre hoje mesmo e no agora em contato com a sua energia divina e ilumine os seus sonhos dourados. O maior pecado contra Deus é não viver uma vida na sua plenitude. Você é merecedor desta plenitude. Você merece sim, pois você é o espelho perfeito da Grande Obra da Criação. E como filho de Deus, você merece tudo o que há de melhor.

Acredite mais em você, no seu potencial, na sua capacidade de mudar e de transformar tudo que está ao seu redor. Dê mais valor a si mesmo e repita ao seu coração, diversas vezes ao dia: Eu sou amado e mereço tudo que o Universo me dá de presente. Repita várias vezes, até a sua mente cansar. Depois disto a sua vida vai mudar com certeza.

Torço por você, afinal de contas você nasceu para ser feliz. - ADONAI ZANONI

Como Controlar a Mente das Pessoas - FULL HD
http://www.youtube.com/watch?v=XNRwwmksGxU

PALCO DA VIDA

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo.

E você pode evitar que ela vá à falência.

Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você.

Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestade, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem desilusões.

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.

Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza.

Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos.

Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história.

É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma.

É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo.

É ter coragem para ouvir um "não".

É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós.

É ter maturidade para falar "eu errei".

É ter ousadia para dizer "me perdoe".

É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você".

É ter capacidade de dizer "eu te amo".

É ter humildade da receptividade.

Desejo que a vida se torne um canteiro de oportunidades para você ser feliz...

E, quando você errar o caminho, recomece.

Pois assim você descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita.

Mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância.

Usar as perdas para refinar a paciência.

Usar as falhas para lapidar o prazer.

Usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência.

Jamais desista de si mesmo.

Jamais desista das pessoas que você ama.

Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um obstáculo imperdível, ainda que se apresentem dezenas de fatores a demonstrarem o contrário.

Fernando Pessoa

TER PRIORIDADES
Uma história rápida:

Um professor de física mostra à turma uma jarra de vidro e uma taça com rochas. Ele pediu aos alunos para encherem a jarra com as rochas.

Quando terminaram, ele perguntou se conseguiam colocar mais alguma coisa.

Os alunos concordaram que não conseguiam colocar mais nada.

Então, o professor pegou numa taça com pedras, que são mais pequenas que as rochas.

Ele pediu aos alunos para encherem a jarra com as pedras até ao topo que conseguiam encaixar-se bem entre as rochas. Quando terminaram, ele perguntou se mais alguma coisa podia caber. Os alunos disseram que nada mais podia caber na jarra.

Então o professor, pegou numa taça de berlindes. E os alunos colocaram os berlindes na taça que se encaixaram entre as pedras que estavam encaixadas entre as rochas.

E claro, os alunos concordaram que não conseguiam colocar mais nada.

Então, o professor pegou num taça de areia.

Os alunos despejaram a areia dentro da jarra, que encaixou perfeitamente entre os berlindes, pedras e rochas.

E claro os alunos tinham a certeza que nada podia caber.

E então ele pegou em água, que se encaixou perfeitamente na areia, que estava encaixa nos berlindes, que estavam encaixados nas pedras, que estavam encaixadas nas rochas.

Os alunos estavam espantados!

Eles nem pensaram que não conseguiam colocar nada mais do que as rochas.

Então, **e a sua vida?**

Quais são as suas rochas?

Está a encaixá-las primeiro?

Elas podem ser a sua saúde, as suas finanças, as suas relações pessoais com deus, a sua esposa, os seus filhos, o seu trabalho.

Quais são as mais importantes e o que você está a fazer para as tornar melhor, para as melhorar e colocá-las no próximo nível?

Quaisquer que sejam as suas prioridades, verifique que as coloque na jarra em primeiro lugar.

Uma vez que estejam no lugar, comece a colocar as pedras. Elas vem em segundo lugar, depois das prioridades. Depois pode colocar os berlindes, areia e água.

A chave é dar prioridade às coisas mais importantes para si de forma a que se sinta realizado, feliz e com sucesso.

Você consegue sempre colocar mais coisas, mas verifique que coloca as rochas em primeiro lugar.

É assim que os lideres operam.

Eles arranjam sempre tempo para o que é mais importante.

Não Urgente, mas importante para tanto agora como para o futuro.

E isso é o que trabalhar nos contactos é no seu negócio.

É o sangue do nosso negócio.

***

A Lei da Atração

Veja: http://www.youtube.com/watch?v=dOz8PTBTcA8

***

Quando me comecei a amar…

Quando me comecei a amar eu entendi quanto poderia ofender alguém quando lhe forçava os meus desejos, mesmo quando sabia que a altura não era correta e que a pessoa não estava preparada para isso, e dessa forma essa pessoa era eu.

Hoje eu chamo a isso “RESPEITO”.

Quando me comecei a amar eu parei de desejar uma vida diferente, e eu pude ver que tudo o que me rodeava era um convite para eu crescer.

Hoje eu chamo a isso “Maturidade”

Quando me comecei a amar Eu compreendi que em qualquer circunstancia, Eu estou no lugar certo à hora certa, e que tudo acontece no momento exato e dessa forma eu posso estar calmo.

Hoje eu chamo a isso “Auto-confiança”

Quando me comecei a amar eu desisti de roubar o meu próprio tempo, e eu parei de desenhar projetos enormes para o futuro. Hoje, eu somente faço o que me dá alegria e prazer, coisas que eu amo fazer e que faz o meu coração sorrir, e faço-as da minha forma ao meu ritmo.

Hoje eu chamo a isso “Simplicidade”

Quando me comecei a amar eu libertei-me de tudo o que não era bom para a minha saúde – comida, pessoas, coisas, situações e tudo o que me deitava abaixo. No início chamei a esta atitude de egoísmo saudável.

Hoje eu chamo a isso “amor próprio”

Quando me comecei a amar eu desisti de estar sempre certo, e a partir daí eu erro menos vezes.

Hoje eu chamo a isso “Modéstia”

Quando me comecei a amar eu recusei viver no passado e preocupar-me com o futuro. Agora, eu vivo somente o momento, onde TUDO está a acontecer.

Hoje eu vivo cada dia, dia a dia, e chamo a isso “Preenchido”

Quando me comecei a amar eu reconheci que a minha mente pode perturbar-me a fazer-me ficar doente. Mas quando eu liguei isso ao meu coração, a minha mente tornou-se um aliado valioso.

Hoje eu chamo a essa ligação “sabedoria do coração”

Nós não precisamos ter medo dos argumentos, confrontos ou de qualquer tipo de problemas que nos envolvem ou envolvem outros. Mesmo as estrelas colidem, e dessa colisão novos mundos nascem.

Hoje eu chamo a isso “VIDA”! - Charles Chaplin

***

Como Conseguir Aquilo Que Você Quer

http://www.youtube.com/watch?v=VqJEvNPh7sc

***

SER IGNORADO

O psicólogo social Fernando Braga da Costa vestiu uniforme e trabalhou oito anos como gari, varrendo ruas da Universidade de São Paulo. Ali, constatou que, ao olhar da maioria, os trabalhadores braçais são 'seres invisíveis, sem nome'. Em sua tese de mestrado, pela USP, conseguiu comprovar a existência da 'invisibilidade pública', ou seja, uma percepção humana totalmente prejudicada e condicionada à divisão social do trabalho, onde enxerga-se somente a função e não a pessoa. Braga trabalhava apenas meio período como gari, não recebia o salário de R$ 400 como os colegas de vassoura, mas garante que teve a maior lição de sua vida:

'Descobri que um simples bom dia, que nunca recebi como gari, pode significar um sopro de vida, um sinal da própria existência', explica o pesquisador.

O psicólogo sentiu na pele o que é ser tratado como um objeto e não como um ser humano. 'Professores que me abraçavam nos corredores da USP passavam por mim, não me reconheciam por causa do uniforme. Às vezes, esbarravam no meu ombro e, sem ao menos pedir desculpas, seguiam me ignorando, como se tivessem encostado em um poste, ou em um orelhão', diz.

No primeiro dia de trabalho paramos pro café. Eles colocaram uma garrafa térmica sobre uma plataforma de concreto. Só que não tinha caneca. Havia um clima estranho no ar, eu era um sujeito vindo de outra classe, varrendo rua com eles. Os garis mal conversavam comigo, alguns se aproximavam para ensinar o serviço. Um deles foi até o latão de lixo pegou duas latinhas de refrigerante cortou as latinhas pela metade e serviu o café ali, na latinha suja e grudenta. E como a gente estava num grupo grande, esperei que eles se servissem primeiro. Eu nunca apreciei o sabor do café. Mas, intuitivamente, senti que deveria tomá-lo, e claro, não livre de sensações ruins. Afinal, o cara tirou as latinhas de refrigerante de dentro de uma lixeira, que tem sujeira, tem formiga, tem barata, tem de tudo. No momento em que empunhei a caneca improvisada, parece que todo mundo parou para assistir à cena, como se perguntasse: 'E aí, o jovem rico vai se sujeitar a beber nessa caneca?' E eu bebi. Imedia-

tamente a ansiedade parece que evaporou. Eles passaram a conversar comigo, a contar piada, brincar.

O que você sentiu na pele, trabalhando como gari?

Uma vez, um dos garis me convidou pra almoçar no bandejão central. Aí eu entrei no Instituto de Psicologia para pegar dinheiro, passei pelo andar térreo, subi escada, passei pelo segundo andar, passei na biblioteca, desci a escada, passei em frente ao centro acadêmico, passei em frente a lanchonete, tinha muita gente conhecida. Eu fiz todo esse trajeto e ninguém em absoluto me viu. Eu tive uma sensação muito ruim. O meu corpo tremia como se eu não o dominasse, uma angustia, e a tampa da cabeça era como se ardesse, como se eu tivesse sido sugado. Fui almoçar, não senti o gosto da comida e voltei para o trabalho atordoado.

E depois de oito anos trabalhando como gari? Isso mudou?

Fui me habituando a isso, assim como eles vão se habituando também a situações pouco saudáveis. Então, quando eu via um professor se aproximando - professor meu - até parava de varrer, porque ele ia passar por mim, podia trocar uma idéia, mas o pessoal passava como se tivesse passando por um poste, uma árvore, um orelhão.

E quando você volta para casa, para seu mundo real?

Eu choro. É muito triste, porque, a partir do instante em que você está inserido nessa condição psicossocial, não se esquece jamais. Acredito que essa experiência me deixou curado da minha doença burguesa. Esses homens hoje são meus amigos. Conheço a família deles, freqüento a casa deles nas periferias. Mudei. Nunca deixo de cumprimentar um trabalhador.

Faço questão de o trabalhador saber que eu sei que ele existe. Eles são tratados pior do que um animal doméstico, que sempre é chamado pelo nome. São tratados como se fossem uma 'COISA'. Plínio Delphino, Diário de São Paulo.

Ser IGNORADO é uma das piores sensações que existem na vida! Respeito: **passe adiante!**

***

Como Atrair Exatamente o QueVocê Quer em Três Passos
http://www.youtube.com/watch?v=AxFEdm26Ork



SEU SONHO É APENAS UM RESULTADO

Seu sonho é apenas um resultado, mas esse resultado tem um preço. Um ônus. Descubra qual é o ônus, pague-o todos os dias, e seu sonho será entregue por mensageiro especial, em sua porta, com certificado de qualidade e sua assinatura.

"Não há bônus sem ônus" - *Provérbio Latino*

Para acordar pela manhã, levantar da cama e atravessar o quarto, você paga um preço, um ônus. A energia necessária foi acumulada nas horas, dias e semanas anteriores, enquanto você se alimentava, exercitava e descansava. Sem isso, você nem mesmo acordaria. Dar um beijo, escrever uma carta, pegar um ônibus, dirigir um carro, pensar, fazer escolhas, colocar um produto no mercado, respirar, defender-se, atacar, amar, recuar, observar, viver... Tudo exige um preço, um ônus, *uma transformação.*

Este é um *Princípio Natural* conhecido por qualquer atleta. Suspenda os exercícios, comece a comer como um cavalo e beba álcool, como nos absurdos comerciais de TV, e a sua saúde e carreira vão para o buraco... E levam você junto.

Tudo são resultados. Tudo é transformação. Tudo é repetição sistemática.

Um velejador não tenta mudar os ventos. Um velejador *muda as velas* de sua embarcação. Ele **transforma o vento em energia** para mover seu barco; o ônus é virar as velas para transformar o vento.

Para criar um sistema solar inteiro, ou um pingo d'água, o próprio universo é obrigado a obedecer este princípio natural: **para *criar* algo, é necessário *gastar* algo**. Para fazer uma gota de água, o poderoso universo é obrigado a usar e transformar o vapor, *que já existe*. Nem mesmo ele pode "criar" uma gota d'água do nada. É necessário transformar e usar uma coisa que já está aqui, para fazer outra. O universo *abre mão do vapor*, para obter a gota.

Não lute contra isso. Use isso

Isso significa que aquele seu sonho, aquele seu desejo, aquela sua vontade de fazer algo, pode ser realizada *desde que você transforme alguma coisa naquilo que deseja*. É necessário pagar um preço, um ônus, para conseguir o que você busca. Às vezes, é necessário abrir mão de algo que você gosta para ter algo muito melhor, que você também gosta. Com muita freqüência, a escolha recai sobre o modo como você usa seu tempo. Mas a melhor parte é que o ônus não é ruim, nem bom; apenas necessário. Muitas vezes o ônus é exatamente a parte divertida.

Quer viver mais e melhor? o ônus é exercitar-se e escolher o que você come *todos os dias*. Quer o conhecimento? O ônus é investigar e estudar o assunto *todos os dias*. Quer o amor? O ônus é amar *todos os dias*. Quer clientes? O ônus é oferecer produtos melhores *todos os dias*. Quer filhos? O ônus é dedicar parte de sua vida a eles *todos os dias*. Quer ser feliz? O ônus é fazer alguém feliz *todos os dias*. Como diz o provérbio latino, "**não há bônus, sem ônus**". Isso vale para tudo e todos.

Naturalmente, haverá tufões e furacões que acabarão virando seu veleiro e afundando seu projeto, em alguns momentos da vida. **Prepare-se para esse dia e, quando chegar, recupere-se para voltar depois do furacão**. E volte mais forte, se possível, ou mais fraco, se necessário, volte mais experiente, se possível, ou mais humilde, se o afundamento tiver sido causado por arrogância mas, acima de tudo, ***v o l t e***.

Você também é um resultado. Você também está se transformando. Você também é um sonho se realizando.

Comece a construir seu castelo exatamente a partir de onde você está agora. Se existe somente barro fofo e pedra lascada, construa os primeiros tijolos. Comece a transformar seu mundo.

Comece a pagar o ônus o mais cedo possível. Quanto mais cedo você começar e quanto mais vezes você repetir o pagamento, mais cedo colherá os resultados. ***Aldo Novak****, autor do texto, é coach & conferencista,,*

O EGOISMO ROUBA A ALEGRIA DE VIVER

"Uma mulher que trabalhava num banco havia muitos anos, caiu em desespero. Estava tão depressiva que poderia ter um esgotamento nervoso. Seu médico, buscando um diagnóstico, lhe perguntou:

- Como se chama a jovem que trabalha ao seu lado no banco?

- Cíntia - respondeu ela.

- Cíntia do quê?

- Eu não sei.

- Sabe onde ela mora?

- Não.

- O que ela faz?

- Também não sei.

O médico entendeu que o egoísmo estava roubando a alegria daquela pobre mulher.

- Posso ajudá-la, mas você tem que prometer que fará o que eu lhe pedir.

- Farei qualquer coisa - afirmou ela.

- Em primeiro lugar, faça amizade com Cíntia. Convide-a para jantar em sua casa. Descubra o que ela está almejando na vida, e faça alguma coisa para ajudá-la. Em segundo lugar, faça amizade com seu jornaleiro e a família dele, e veja se pode fazer alguma coisa para ajudá-los. Em terceiro, faça amizade com o zelador de seu prédio e descubra qual é o sonho da vida dele. Em dois meses, volte para me ver.

Ao fim de dois meses, ela não voltou, mas escreveu uma carta sem sinal de melancolia ou tristeza. Era só alegria! Havia ajudado Cíntia a passar no vestibular, ajudou a cuidar de uma filha doente do jornaleiro e ensinou o zelador a ler e escrever, pois era analfabeto. "Nunca imaginei que pudesse sentir alegria desta maneira!", escreveu ela.

Os que vivem apenas para si mesmos, nunca encontrarão a paz e a alegria, pois somos chamados por Deus para ser a benção na vida dos outros. Você já descobriu este segredo? "

Que Deus te proteja e te dê sempre oportunidade de servir.

(Transcrevo como recebi)

A ENERGIA DA VERDADE

Por muito tempo nossas mentes e corações assumem posturas contraditórias em relação a Verdadeira Essência Humanitária. São máscaras, defesas insanas, disfarces e proteções que o mundo nos impõe, tanto no campo pessoal quanto no profissional, com o claro objetivo de nos protegermos, de fingirmos que está tudo certo para agradar momentaneamente tristes algozes da nossa vida ou simplesmente tocarmos o "sistema" em frente. Diante deste quadro perverso, tomamos decisões que nos criam problemas, muitas vezes, por toda uma vida. Perdemos um tempo enorme com coisas sem valores e sem sentido, machucando pessoas e entristecendo o Ambiente sagrado em que vivemos.

Desde que nascemos somos abastecidos de uma energia abençoada, poderosa e transformadora. Com o passar do tempo, somos bombardeados de "nãos", de palavras desmotivadoras, de violentas ações negativistas, implodindo o nosso interior e criando uma máscara para o exterior. Somos o que não queremos ser. Assim, achamos nomes para os nossos fracassos, procuramos na fé uma resposta para nossas mazelas e assumimos que pecamos diante do Grande Pai Celeste. Mas mesmo assim, continuamos procurando perdão sem uma resposta adequada. Seguimos a vida sem rumo e continuamos infelizes e amargurados. Então como mudar este cenário de insatisfação interna arbitrária? Simples, utilizando a Energia da Verdade.

A Verdade é o principio de tudo e está dentro de você. É a aceitação de você mesmo, do jeito que foste concebido. Pare de lutar contra a sua essência divina e reconstrua a sua vida nas bases sólidas da Verdade. O Grande Pai Celeste te deu todas as informações e as mesmas, estão gravadas no teu inconsciente. Desperte para esta nova consciência. Lute para mudar o seu estado atual e retorne urgentemente para a sua missão pessoal. Como já dizia Gabriel Pensador, "seja você mesmo, mas não seja o mesmo o tempo todo".

Mude a sua vibração energética e amplie os seus níveis de consciência por intermédio da Verdade. Verdade é luz, consciência aberta para o Todo é luz. Desperte deste pesadelo e caminhe para a sua Verdade interna. Lembre-se: a felicidade não está no exterior, nas coisas materiais, está sim, dentro de você.

Você precisa da sua verdade e nós precisamos dela para construir uma sociedade mais justa, fraterna e em paz. Brilhe, o Planeta Terra precisa de você e da sua energia transformadora. Acredite, você é muito especial nesta nova caminhada. ADONAI ZANONI CONSULTOR E CONFERENCISTA

Lei da Afirmação e Máximas

- Se você puder afirmar uma coisa de forma profunda, total e absoluta, ela si torna real.
- As palavras vêm da mente, o sentimento vem do coração.
- Jesus disse: Arrependa-se e todo o seu passado será limpo.
- Você só começará a procurar por Deus, quando já o encontrou.
- As pessoas odeiam a si mesmas, por isso esconde a sua face original. As religiões, os padres, as sociedades – todos os tipos de exploração – tem existido a partir dessa semente básica que é o ódio a si mesmo.
- A verdade não pode estar escondida por sua própria natureza.
- Rezar é amar. Reza e alegra-se com isso; não pede, não mendiga.
- A bondade que vem da fraqueza é falsa; A bondade que vem da energia é real.
- Seja bom a partir da sua energia; nunca a partir da sua fraqueza.
- Diferença entre pecado e crime: – Pecado é quando você pensa só; - Crime é quando você pensa e age.
- O Criminoso e o Bondoso: - O criminoso é criminoso porque agiu; - o bondoso é bondoso pela inação.
- Tudo que a sociedade chama de virtude ou de pecado é apenas criação do homem, não de Deus.
- Só posso iluminar os outros quando tiver luz para mim mesmo.
- Tenho o sentimento ilusório que sou a luz, mas não tenho a luz. Então nada tenho.
- A única mudança possível é a mudança de si mesmo.
- O conhecimento em si não é um método, um meio, o conhecimento é a meta.
- Ninguém pode procurar a Deus, pois não o conhece, não sabe onde ele fica. Mas quando você estiver pronto Deus o encontrará.

- Deus procura o homem, não o homem a Deus. O homem deve apenas estar pronto.
- Eu quero encontrar a verdade: - Todos os hábitos físicos e mentais, desejos e emoções, planos e diversões sofrerão a mais radical transformação.
- A verdade não dá nenhuma vantagem. Não dá um status, nenhum poder sobre os outros. Tudo que obténs é a verdade e a liberdade do falso.
- Para ter paz e harmonia no mundo deve ter paz e harmonia nos corações e mentes.
- Meu corpo e minha mente existem enquanto eu assim acreditar. Cesse de pensar que seu corpo e sua mente são seus e que eles se dissolverão.
- Toda doença começa na mente. Cuide da mente em primeiro lugar achando e iluminando todas as idéias e emoções incorretas.
- O homem se transforma naquilo que ele acredita ser.
- Tudo é porque eu sou. Eu sou a causa sutil de todo o Universo. Entender este ponto, firme e profundamente e insistir nele repetidamente.
- Perceber tudo como absolutamente verdadeiro é libertação.
- A diferença entre um ser iluminado e um ignorante não esta no ser, mas no conhecer. É a diferença entre quem esta dormindo e quem está acordado. Jesus está acordado e você sonhando.
- As pessoas querem paz e harmonia no mundo, mas recusam a tê-la em si mesmas.
- Quanto maior a segurança menor o crescimento; quanto menor a segurança maior o crescimento. A vida existe no perigo, na possibilidade de ser desviada.
- Você só pode errar quando faz alguma coisa.
- Ninguém aprende sem errar. E sempre que você errar tem que sofrer. Ninguém aprende sem sofrimento.
- Você só tem consciência do corpo quando algo esta errado nele.
- Ninguém vale pela sua crença, mas pelas suas obras.
- Quem busca a sabedoria é um ser intermediário entre o sábio e o ignorante. O sábio não busca porque não precisa; o ignorante não busca porque não sabe que existe.
- O maior erro na vida é o de ter sempre medo de errar.
- Elbert Hubbard: (*Frases originadas de anotações e adaptações minhas, sem citação de fontes)*

LEIS UNIVERSAIS

A primeira é a Lei Atração

- que diz: Coisas e vibrações semelhantes se atraem.

Embora possa parecer uma afirmação bastante simples, ela define a mais poderosa Lei do Universo, que afeta todas as coisas em todos os tempos. Não existe que nada que não seja afetado por ela.

Para compreender melhor a Lei da Atração, imagine que você é um ímã atraindo a essência daquilo que está sentindo ou sobre o qual está pensando. Se está se sentindo gordo, não pode atrair a magreza. Se está se sentindo pobre, não pode atrair a prosperidade, e assim por diante. Isso desafia a Lei.

Você pode acelerar a criação de algo simplesmente dedicando-lhe mais atenção – A Lei da Atração cuida do resto e lhe traz a essência do objeto de seus pensamentos.

A segunda é a Ciência da Criação Intencional

- que diz: Aquilo em que penso e em que acredito ou espero – é.

Em resumo, queira ou não, você obtém aquilo em que pensa, ainda que não se dê conta disso.

A Terceira é a Arte da Permissão

- que diz: Sou aquilo que sou e estou disposto a permitir que todos os outros sejam aquilo que são.

Quando você se dispõe a permitir que os outros sejam como são, mesmo que eles não lhe permitam ser como é, você se torna um permissor. Mas você só alcançará esse ponto quando compreender como obtém aquilo que recebe.

Você é um profissional que faz parte do GRUPO dos 5% ?

Assisti um vídeo do consultor Max Geringher que me fez lembrar um antigo texto que fala sobre a diferença entre as pessoas que fazem muito sucesso e aquelas que não fazem tanto sucesso assim.

Gostaria de compartilhar primeiramente o texto com você e no final do artigo disponibilizo um link para você ver o vídeo que me fez relembrar deste rico ensinamento.

Vamos ao texto:

Um velho professor entrou na sala e imediatamente percebeu que iria ter trabalho para conseguir silêncio. Com grande dose de paciência tentou começar a aula pedindo um pouco mais de silêncio, mas ninguém daquela turma se preocupou em atendê-lo.

Com certo constrangimento, o professor tornou a pedir silêncio educadamente. Não adiantou muito, pois os alunos ignoraram a solicitação e continuaram firmes com a animada conversa dentro da sala de aula. Foi aí que o velho professor perdeu a paciência e decidiu tomar uma atitude mais drástica.

- Agora prestem atenção, porque eu vou falar isso uma única vez - disse, levantando a voz e um silêncio carregado de culpa se instalou em toda a sala e o professor continuou.

- Desde que comecei a lecionar, isso já faz muito anos, descobri que nós professores, trabalhamos apenas 5% dos alunos de uma turma. Em todos esses anos observei que de cada cem alunos, apenas cinco são realmente aqueles que fazem alguma diferença no futuro; apenas cinco se tornam profissionais brilhantes e contribuem de forma significativa para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Os outros 95% servem apenas para fazer volume; são medíocres e passam pela vida sem deixar nada de útil.

- O interessante, é que esta porcentagem vale para todo o mundo. Se vocês prestarem atenção, notarão que de cem professores, apenas cinco são aqueles que fazem a diferença; de cem garçons, apenas cinco são excelentes; de cem motoristas de táxi, apenas cinco são verdadeiros profissionais; e podemos generalizar ainda mais: de cem pessoas, apenas cinco são verdadeiramente especiais.

É uma pena muito grande, não termos como separar estes 5% do resto, pois se isso fosse possível, eu deixaria apenas os alunos especiais nesta sala e colocaria os demais para fora, então teria o silêncio necessário para dar uma boa aula e dormiria tranqüilo, sabendo ter investido nos melhores.

- Mas, infelizmente, não há como saber quais de vocês são estes alunos. Só o tempo, será capaz de mostrar isso. Portanto, terei de me conformar e tentar dar uma aula para os alunos especiais, apesar da confusão que estará sendo feita pelo resto. Claro que cada um de vocês, sempre pode escolher a qual grupo pertencerá.

- Obrigado pela atenção e vamos à aula de hoje.

Não é preciso dizer, que o silêncio que ficou na sala e o nível de atenção que o professor conseguiu após aquele discurso foi devastador. Aliás, essa observação, tocou fundo em todos aqueles alunos, pois a partir dali, aquela turma teve um comportamento exemplar, em todas as aulas.

Hoje, certamente há muitos que não lembram muita coisa destas aulas, mas a observação do professor, essa nunca mais esquecerão. Aquele professor foi um dos 5% que fizeram a diferença na vida de muitos. De fato, podemos perceber que ele tinha razão e desde então, a maioria de seus alunos, fizeram de tudo para ficar sempre no grupo dos 5%, mas, como ele disse, não haveria como saber quem estava indo bem ou não; só o tempo mostraria a qual grupo cada um pertenceria no futuro próximo.

A pergunta persiste: Você é um profissional que faz parte do grupo dos 5%?

Ricardo Piovan - Palestrante e Coach Organizacional

10 Dicas Para Transformar Ideias em Resultados

Publicado por **Jorge Salgado**

http://blog.maisdinheiro.net/10-dicas-para-transformar-ideias-em-resultados/

Quanto mais eu vivo menos estou impressionado por ideias. Independentemente de quão boa a ideia pode ser, eu vim a perceber que as boas ideias em si são praticamente inúteis. Conheço muitas pessoas que estão cheios de boas ideias. Ideias sobre o que eles deveriam fazer na vida e também, muitas ideias para os outros também. Realmente, é muito fácil de chegar a ter uma boa idéia ou duas, a parte mais difícil é transformar a ideia em resultado, para realmente implementar a ideia.

Isto, eu sinto, aplica-se a todas as dimensões da vida. Estou certo de que você tenha tido boas ideias sobre como gerenciar melhor o seu dinheiro, gerir melhor os seus filhos, a sua dieta melhor, a sua forma física melhor, melhorar seus relacionamentos, o seu crescimento espiritual, etc, etc, mas, realmente quantas dessas ideias você segue até o fim e, por-

tanto, colher os benefícios do resultado? Se você seguiu até ao fim as ideias, então isso é certamente significativo, mas, se você só tem algumas boas ideias, não é nada muito impressionante.

Eu descobri que isso é especialmente verdadeiro na área de crescimento espiritual. Por exemplo, na meditação diária e prática de yoga, eu não sei se é o seu caso, mas quantos iniciam a prática, mas um mês depois, a ideia não foi levada a cabo e a prática caiu no esquecimento. Então, como você pode transformar boas ideias em resultados, para que você possa desfrutar dos benefícios? Eu acho que as dez dicas a seguir vão ajudar você a realizar isso.

1. Aprimore a sua intenção:

Se você tem uma boa ideia e tem a intenção de colocar em prática, mas não é capaz de implementá-la imediatamente, faça disso um compromisso pessoal. É valioso para dar-lhe força, de modo que não simplesmente desapareça da sua mente, mas, em vez disso permaneça viva até o momento em que ela tem o poder necessário para se manifestar em ação e por consequência o resultado.

2. Use a Regra de Ouro:

Como parar de dar desculpas e começar agora. Esta regra essencialmente diz que não devemos tentar fazer as coisas perfeitamente. Em vez disso, basta ir a 70% do que seria o melhor e simplesmente começar. Muitas vezes, o perfeccionismo é a principal causa de procrastinação, e um método muito eficaz de superar essa procrastinação é através da aplicação desta regra.

3. Agir agora, criar uma dinâmica:

Essencialmente, a ideia aqui é agir imediatamente quando se tem uma boa ideia ou problema que você tem. Você vai descobrir que quanto mais rapidamente você começar a fazer as coisas, a implementação de todo o processo, você cria um momento, e a inércia e preguiça diminuem. Então se você tem boas ideias, tente agir sobre elas agora.

4. Use a raiva a seu favor:

Esta é provavelmente a aplicação positiva de raiva*. Se há coisas que tem significado para você fazer e está com raiva de si mesmo por não as ter feito, eu digo bom. Ficar bravo com você mesmo, está tudo bem. Neste caso, a energia da raiva servirá como uma força positiva na obtenção de forças exteriores para o colocar no caminho da produtividade. Este tipo de raiva que eu chamo raiva justa.

- Se você não está sofrendo de depressão ou tem problemas de raiva / auto-ódio, então esta técnica é recomendada.

5. Faça um plano:

Um dos melhores métodos para fazer as coisas é colocar em escrito o que é que você quer alcançar em um determinado dia. Esta lista irá organizar você e talvez isso é o que você precisa para começar a implementar. Fazer uma lista é muito útil se você tem muitas coisas para fazer e não sabre por onde começar. A lista irá ajudar a priorizar as ideias que são mais importantes e, portanto, ajudar a garantir que você aja sobre elas, no mínimo.

6. Use os seus recursos:

Muitas vezes, limitações de tempo e energia são os fatores limitantes que o impedem de acionar suas idéias. Para superar esses obstáculos, veja se você pode utilizar melhor os recursos em torno de você para ajudar a liberar o tempo e energia que você precisa para agir. Poderá ser apoiado por um parente para ajudar com alguma criança que você tenha, ou a obtenção de um serviço de lavanderia para lidar com essa tarefa. Você vai ver que quando você começar a procurar soluções, a vida vai começar a fazer as coisas possíveis. Como se costuma dizer, onde há uma vontade, há um caminho.

7. Organize sua vida:

Esta sugestão está ao longo das linhas acima, mas aqui o que eu estou sugerindo é que você configure sua vida para torná-la tão fácil quanto possível para agir em suas ideias. Assim, por exemplo, se você quer começar um blog, talvez arranjar um laptop barato, ou se você quiser fazer yoga, criar um espaço para isso, etc. Você vai perceber que tudo

é muito mais fácil para iniciar, se você organizar sua vida para ajudar a facilitar.

8. Estar disposto a sacrificar:

Se você estiver disposto a transformar suas boas ideias em realidade, você deve estar disposto a sacrificar. Você pode muito bem ter que assistir uma hora a menos de TV, ou acordar uma hora mais cedo, navegar na web a menos, ou jogar menos jogos de vídeo. Se você estiver realmente interessado em viver uma vida plena e ser fiel a seus chamados internos, um pouco de sacrifício pode certamente ser necessário.

9. Esteja disposto a trabalhar duro:

Eu sei que todas essas coisas sobre a Lei da Atração e Siga sua felicidade, etc, mas, não há substituto para o trabalho duro. Se você realmente deseja alcançar seu potencial, então você tem que estar disposto a trabalhar para ele. A maioria das grandes realizações exigiram um trabalho árduo, e é pouco provável que seja diferente para você. Então abrace um trabalho árduo, não crie desculpas, nem fuja dele. Na verdade, você pode vir a perceber que fazendo é tão divertido como alcançar.

10 . Visualize sua idéia transformada em realidade:

Visualize sua ideia transformada em realidade. Quer seja um Centro de Yoga que você deseja abrir, uma forma que você quer que seu corpo tenha, um carro que sempre sonhou ou um simples livro que você quer escrever. Visualize isso acontecendo e permita que a vida que você quer ajude a manifestar-se.

Resumo:

Isto é um exemplo de minha própria vida, onde eu usei e continuarei a usar todas as dicas acima para transformar minha ideia em realidade, como por exemplo, este blog. Escrever, manter e fazer crescer um blog não é fácil, confesso, mas, posso dizer honestamente que colocar essa ideia de trabalhar e criar esse site tem sido um dos aspectos mais gratificantes da minha vida.

Então eu espero que você também encontre as dicas acima úteis e que, utilizando-as, comece a se manifestar e se beneficiar das boas ideias que você é abençoado. E sempre invista em desenvolvimento pessoal que é um pilar fundamental para o seu sucesso.

Falta de mão de obra qualificada no Brasil se agrava

A criação de cargos cada vez mais específicos, o uso de equipamentos ultramodernos e a globalização dos negócios intensificaram o problema de mão de obra nas empresas. Uma pesquisa da Fundação Dom Cabral mostra que **91% das companhias** pesquisadas têm dificuldade na contratação de profissionais, especialmente para vagas de compradores, técnicos, administradores, gerente de projetos e trabalhador manual.

A maioria delas reclamou da escassez de profissionais capacitados para funções específicas, falta de visão global dos candidatos e deficiência na formação básica, além da falta de fluência em inglês. Mas, sem saída, elas têm se desdobrado em estratégias para preencher as vagas. Além de caprichar no pacote de benefícios, montar ambiciosos planos de carreira e criar cursos específicos de treinamento, as empresas foram obrigadas a abrir mão de exigências, como experiência, pós-graduação e fluência em inglês.

Segundo a pesquisa, no nível técnico, **quase 60% das companhias** reduziram as exigências para contratação. No nível superior, a porcentagem é de 45,51%. Em 2010, quando a Dom Cabral fez a primeira pesquisa de carência de mão de obra, os porcentuais eram de 54% e 28%, respectivamente.

"**A questão da mão de obra virou um grande gargalo no Brasil**, **sem previsão de melhora no curto e médio prazos**", diz o professor Paulo Resende, responsável pela pesquisa com 167 grandes grupos que empregam mais de 1 milhão de pessoas e cujo faturamento responde por 23% do Produto Interno Bruto (PIB). Hoje, diz o professor, a contratação de um profissional leva de três a cinco meses, nos níveis técnico e superior, respectivamente. As informações são do jornal O Estado de S. Paulo.

***

PÁRABULA "A ÁGUIA E A GALINHA
http://www.youtube.com/watch?v=f55aGhUH1Tw
***

ATENÇÃO:

Muitas das citações e transcrições acima eu não pude identificar os autores, pois foram transcritos de apostilas e artigos antigos que guardei por muitos anos. Se cometi algum erro estou pronto a corrigi-los e peço desculpas antecipadamente.

Livros do Prof. Píer:



PS: Querendo adquirir outros volumes da coleção NEUROPEDAGOGIA entre em:
http://www.editoraaleph.com.br/site/nao-ficcao/educacao
http://www.facebook.com/pierluigi.piazzi

Currículo resumido do Prof. Pierluigi Piazzi: Formado em Química Industrial e Física (USP-SP). Autor de vários livros de Física, Computação, Física Médica, Música e Neuro Pedagogia (Aprendendo Inteligência/Estimulando Inteligência/Ensinando Inteligência). Ex professor da Escola Politécnica da USP. Ex professor do Curso de pós-graduação de Formação de Terapeutas Familiares da PUC-COGEAE (SP). Ex-professor do Curso de Ciências da Computação da UNISANTA (Santos) onde lecionou, como Professor Titular, Técnicas Avançadas de Processamento de Dados. Ex-professor de curso pré-vestibular onde preparou mais de 100 mil alunos. Membro da Mensa desde 1980 (admitido com score 184 na escala Cattel - ranking 99,98%.